JUNE2014

PZISHK MAGAZINE

pzishkmagazine.com Vol.4 No. 46

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/ ساڵی چار/ ژمارەی٤٦

پزیشک

نەخۆشی کۆرۆنا:
نەخۆشی کۆرۆنا کە لە هەنووکە بووەتە بابەتی ڕۆژ، وە بەرە بەرە ڕوو لە بڵاو بوونەوە دەکات.



کۆمەڵایەتی | تەندروستی | خێزانی | پزیشکی

کلسی سەر ددان

ددانی منداڵ لە تەمەنی (٥ – ٨) مانگی دەست بە دەرکەوتن دەکەن، کە: لە سەرەت ...

41

خوێن لە پدوو هاتن

پدووی مرۆڤ کە لە ناو دەمی ئادەمیزاد پاڵپشتێکی بەتینی ددانەکانە ...

40

لەولەب

لەولەب ئامێرێکی بچووکە یان پارچەیەکی بچووکە، کە لە منداڵدانی ژنان دادەنرێت!

34

ئینزلاقی فەقەرات

P. 20

plus

لەگەڵ زانیارییەکی زۆر لە بواری منداڵ و دەروون ناسی و ددان و ئافرەتان و لەدایکبوون

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



هەندێک ڕاستی

گولأ لە دوورەوە ئەوینی ئەبیت
بە جوانیی شێوەی، ڕەنگی سەرپۆشی
لە نزیکەوە ئەوین ئەگۆڕێ
بە تامی شیلەی، بە بۆنی خۆشی
شەرابی خەستی گەڕاوەی دێرین
بەهای زیاترە گەر لە کووپەوە
بکرێتە پیالە، ئنجا بە دەستی
پڕ لە خرۆشی یارێ بینۆشی.
خۆشەویستەکەت چەنێ شیرینبێ
لێت ئەبێ بەژار، بە خەم و ئازار
بەبێ ئەنجامی بەیەکگەیشتن
یا بەبێ جوشی باوەش و کۆشی
بەرهەمی ڕەنجت: دراوی لێشاو
بەدەمتا نەچێ، نەشیدەیتە کەس
لەبەرچی ئاوا تا دوا هەناسە
بۆی تێئەکۆشی، بۆی بە پەرۆشی؟
لەرێ و بوارا کە جارێک و دوو
دەستت کەوتە ڕوو، بە جەزبەی درۆ
بە ناوی پەتی کێ بڕوا ئەکا
کۆنە دەرویشی، یا تۆ سەرخۆشی؟
بڕوانامەکەت هەرچەنێ بالأ
ڕێژەی زانیاریت ڕادە بەدەربێ
ئەگەر نەنووسیت بۆ هاوزمانت
ترسنۆک تۆشی، یاخود نەخۆشی
دیوی ناوەوەت بە بێ ناوەرۆک
چەنێ فشوو فۆلأ، ئالووالأ بی
یا لاریت هەبێ لە ڕۆژانێکی
بێوەژن کۆشی، دەهۆڵی بۆشی
فەیلەسووفێ بی یا پاڵەوانی
یەکەمی جیهان، کە بۆخۆت نەبی
بۆ کەسیتر بی، لای من و ئەویش
تۆ خۆفرۆشی، بێ هەست و هۆشی
ئەشێ نەزانی بۆچی لە پێشا
نەڕە شێرێ بووی ئێستاکە ڕێوی؟
ئەوسا تۆ بۆ خۆت، ئێستا بۆ ماڵی
خەڵکی ئەکوشی، داماو و دۆشی
باوەڕ و ویژدان، خاکی نیشتمان
نەتەوایەتی، مرۆڤایەتی
کاتێ لێت ڕازین، جێگەی شانازین
کە بیان پۆشی، نەیانفرۆشی

سلێمانی: ١٩٨٨



خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببخەشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

ڕۆژە جیهانییەکان لە مانگی حوزەیرانی (٢٠١٤ز)

د. ئازاد مەنتک

هەروەک هەموو مانگەکانیتری ساڵ، مانگی حوزەیران چەند ڕۆژێکی تەندروستی گرنگی تێدایە. هەر ڕۆژە و تەرخان کراوە بۆ ئاریشە و گرفتێکی تەندروستی کە مەترسییە بۆ سەر مرۆڤایەتی و ژیانی هەموو مرۆڤەکانی لە سەرانسەری جیهاندا خستۆتە مەترسی و ترسەوە، وە تەندروستی و ژیانی زۆر لە مرۆڤەکانی گۆڕیووە. مانەوەی ئەو ئاریشە و گرفتە تەندروستییانەی کە بە دوژمنی مرۆڤەکان دادەنرێت، مانای تووشکردنی ژمارەی زۆرتر لە خەڵک بەو نەخۆشی و ئاریشە تەندروستییانە! بەمەش مرۆڤایەتی ژمارەیەکی زۆرتری تووشی پەککەوتن و زوو مردن و گیان لە دەستدان دەبێت، هۆکار دەبێت لە درەنگ خستنی پێشکەوتن و دوور بوون لە خزمەتگوزاری باش و لە ئەنجامدا بڵاو بوونەوەی پشێوی و نائارامی لەو وولات و هەرێمانەی کە ئەو نەخۆشییەیان تێدا بڵاوە، بەمەش هەموو جیهان و سەقامگیری و ئاشتی و کەشی ئارامی هەموو وولاتانی جیهان بە هۆی ئەو نائارامییەوە تووشی تێکچوون و پشێوی دێت. هەر بۆیە، لەو ڕۆژە جیهانییە تەندروستییانە پێویست دەکات، کە: ڕۆناکبیر و ڕۆشبیر و پزیشک و کارمەندی پزیشکی و مامۆستایانی ئایینی و مامۆستایانی پەروەردە و هەموو چین و توێژەکان هەماهەنگ بن لە ناساندن و بەرز ڕاگرتن و بە هەند هەڵگرتنی ئەو ڕۆژە تەندروستییانە، ئەمەش چونکە ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینی و مرۆڤایەتییە و بە خەبات ئەژمارد دەکرێت. لەو ڕۆژە تەندروستییە گرنگانەی کە لە مانگی حوزەیراندا هەن، ئەمانەن:

١. چاردەی حوزەیران: (٢٠١٤/٠٦/١٤ز)، بریتییە لە ڕۆژی جیهانیی خوێنبەخشین (World Blood Donor Day). هەموو ساڵێک لەو بەروارە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بە ڕۆژێکی تایبەتی داناوە بۆ خوێنبەخشین، وە لە ساڵی (٢٠٠٤ز)ەوە دەستی پێکردووە و ئەو ڕۆژە بەرز ڕادەگیرێت. لەو ڕۆژەدا، گرنگی ئەوەی کە خوێن بەخشینی بە سەلامەتی ڕوون دەکرێتەوە، دوور لە مەترسی! وە هەروەها گرنگی بە شێوازی تەندروستی خوێن بەخشین دەدرێت. وە لەگەڵ سوپاس کردنی ئەو کەسانەی کە خوێن دەبەخشن، وە هەر ساڵێکیش لەو ڕۆژەدا پەیامێکی تایبەت بەرز دەکرێتەوە! بۆ ئەم ساڵ پەیامی ئەو ڕۆژە جیهانییە، بریتییە لە: (خوێنێکی بێ مەترسی، بۆ پاراستنی گیانی ژنی دوو گیان = Safe Blood For Saving Mothers). بۆ ئەم ساڵ ئەو وولاتەی کە یاد کردنەوەی ئەو ڕۆژەی (WBDD) بە فەرمی تێدا دەکرێت (Global Host) بریتییە لە وولاتی سریلانکا، کە: تیایدا هانی بە خۆڕایی خوێن بەخشین دەدرێت، هەتا خوێنێکی خاوێن و دوور لە مەترسی بۆ هەموو ئەوانەی کە پێویستییان پێیەتی پەیدا بکرێت.

٢. (٢٠١٤/٠٦/٢٤ز): ڕۆژی جیهانیی پزیشکە گەنجەکان، کە: (World Young Doctors Day).

٣. (٢٠١٤/٠٦/٢٦ز): ڕۆژی جیهانیی بۆ بەرەنگار بوونەوەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و بازرگانی کردنی ناشەرعی بە مادده بێهۆشکەرەکان، کە: (International Day Against Drug Abuse and illicit Trafficking)، کە هەر لە مانگی کانوونی یەکەمی ساڵی (١٩٨٧ز)ەوە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان ڕۆژی (٠٦/٢٦)ی هەموو ساڵێکی بە ڕۆژی جیهانیی بەرەنگاربوونەوەی مادده هۆشبەرەکان و کەمکردنەوەی بازرگانی کردن بە مادده بێهۆشکەرەکان دیاریکردووە. ئەمەش هەمووی بۆ یەکخستنی هەوڵ و کۆششەکان بۆ نەهێشتن و بەرەنگار بوونەوەی ماددا بێهۆشکەرەکان، وە بۆ بەدیهێنانی کۆمەڵگایەکی دوور لە مادده بێهۆشکەرەکان. مادده بێهۆشکەرەکان هەتا هەنووکەش یەکێکە لە مەترسیدارترین و گەورەترین ئاریشە کە بەرەو ڕووی تەندروستی کۆمەڵەکان دەبێتەوە، وە کار لە سەر باری مرۆڤایەتی و ئارامی کۆمەڵگایەکان دەکات، وە بەتایبەت چینی گەنجان! وە کاردانەوەی لە سەر باری ئابووری و دارایی و کۆمەڵگایەتی کۆمەڵگا مرۆڤایەتییەکان دەبێت، بەمەش کار لە ئێستا و داهاتووی مرۆڤایەتی دەکات. وە مرۆڤەکان تووشی لەناو چوون دەکات، وە هێمنی و ئاسایشی ناوچەیی و نێو دەوڵەتی دەخاتە مەترسییەوە و دەبێتە هۆی تێکدانی ئاسایشی نەتەوەیی و نیشتیمانی و نێودەوڵەتی. کوردستان وەکو هەموو ئەو وولاتانەی کە لە ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و بە هۆی بوونی ناسەقامگیری و نەبوونی ئارامی لە وولاتی عێراقی فیدراڵ، ناوچەکە وەکو هەموو وولاتان مەترسی مادده هۆشبەرەکانی لەسەر هەیە! هەرچەند هەتا هەنووکە گرنگی زۆر بەو بوارە لە ڕووی دەسەڵات و هاوولاتییانەوە بەو بابەتە نەدراوە بەڵام پێویست دەکات کە هەمووان مەترسی مادده بێهۆشکەرەکان باسی لێوە بکرێت، وە دەسەڵات و هاوولاتی لە بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە جیهانییە بەژدار بن. وولاتی ئێمەش وەکو هەموو وولاتانی سەر زەوی مەترسی بەکارهێنان و بازرگانی کردنی بە مادده هۆشبەرەکان لە سەرە، بۆیە: بەژداری کردن لە ناساندنی ئەو ڕۆژە، بەرەنگار بوونەوەی بازرگانی کردن و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینییە.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حەمەنجم حەمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شێخ جەواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین عەلی عبداللە
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەویزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:
د.عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:
د.معاف عبداللە کریم

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری:
نەورۆز

گرافیک:
کۆمپانیای کوێست کوین
٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر - ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین - هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org



پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆڵی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوی بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندنی بە نەوەی نوی بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەڵ برەودان بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحه الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

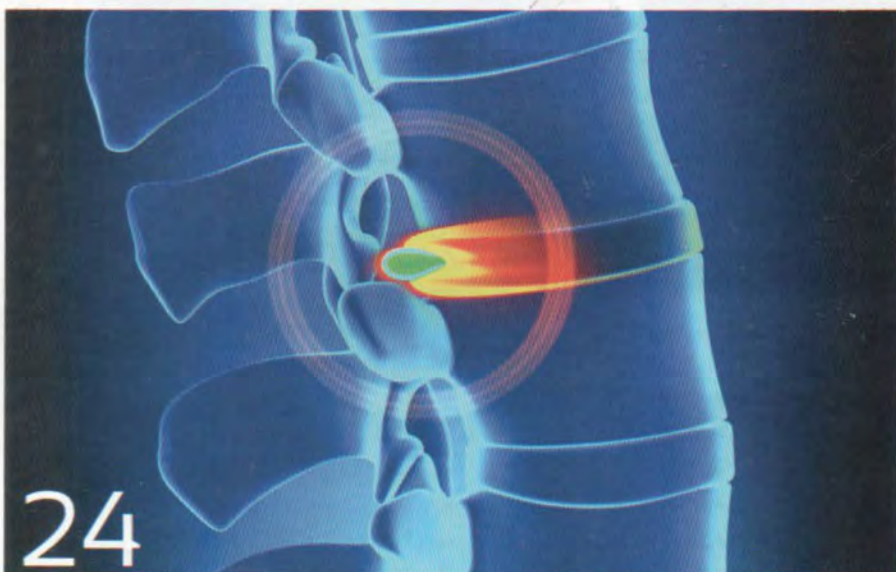
● گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.
● ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦ز).

CONTENT

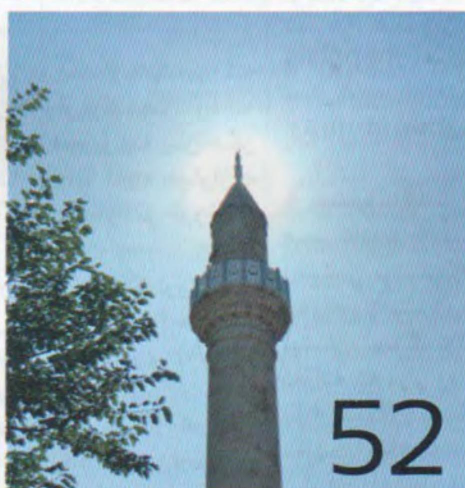
June 2014











پێڕست

هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ

خانەکانی جەرگ وەکو هەموو خانەکانی شانەکانی لەش تووشی هەوکردن دەبن، ئەوجا چەندەها هۆکاری تووشبوون بە هەوکردنی جەرگ هەیە، کە هەر کەس ئەو هۆکارەی هەبێت لەوانەیە جەرگی تووشی هەوکردن بێت (hepatitis) لەوانە:

1. مادده ژەهراوییەکان (toxins).
2. هەندەک دەرمان (certain drugs).
3. هەندەک نەخۆشی (certain diseases).
4. زۆر خواردنەوەی مەی (Heavy alcohol use).
5. هەوکردن بە ڤایرۆس و بەکتریاییەکان.

• هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ:

یەک لەو جۆرە هەوکردنانەش، بریتیە لە: هەوکردن بە هۆی ڤیرۆسەکانەوە. چەند جۆرە ڤایرۆسێک خانەکانی جەرگ تووشی هەوکردن دەکەن، کە نیشانەکانیان لە یەکەوە نزیکە. هەموو کات، ئەگەر کەسێک نەخۆشی زەرتک (زەردوویی) هەبوو، وە لەگەل زەرتکەکەی ئەنزیمەکانی جەرگی لە پشکنینی چالاکی جەرگ بەرز ببووەوە، ئەوا: لەو جۆرە کەسانە هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ لە بیر نەکرێت. لەو ڤایرۆسانەی کە دەبنە هۆی هەوکردنی جەرگ، ئەمانەن:

١. ڤایرۆسە زۆر باوەکان:

أ. ڤایرۆسی جۆری (A).

ب. ڤایرۆسی جۆری (B)، (+/-) جۆری (D).

ت. ڤایرۆسی جۆری (C).

ث. ڤایرۆسی جۆری (E).

٢. کەم باوەکان:

أ. ڤایرۆسی (CMV).

ب. ڤایرۆسی (EBV).

3. دەگمەنەکان:

ا. ڤایرۆسی (Herpes Simplex).

ب. ڤایرۆسی (yellow fever).

ئەو ڤایرۆسانە هەموویان نەخۆشی دروست دەکەن، کە هەمان نیشانە و ئاریشەیان هەیە و تەواو لێکدەچن. وە لە زۆربەی کاتدا، نیشانەکەیان زەرتک (زەردوویی)یە یان هەر نیشانەیان نییە! هەروەها ئەو ڤایرۆسانە تەنیا لەوە جیاوازن، کە: توانایان لە تووش کردنی کەسەکە بە نەخۆشی توووند و لەناکاو یان درێژخایەن.

• ئامارەکان: لە وولاتێکی وەکو وویایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، لە سالی (٢٠٠٧ز) دەرکەوت کە: (٢٥٠٠٠) حالەتی نوێی تووشبوون بە هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (A)، وە (٤٣٠٠٠) حالەتی نوێ ڤایرۆسی جۆری (B)، وە (١٧٠٠٠) حالەتی نوێی جۆری ڤایرۆسی جۆری (C) تۆمار کراون. مەزەندە دەکرێت، کە: (٨٠٠،٠٠٠) بۆ (١.٤ ملیۆن) کەس هەوکردنی درێژخایەنی جەرگییان بە ڤایرۆسی جۆری (B)ی هەیە، وە (٣،٢ ملیۆن) کەس هەوکردنی درێژخایەنی بە ڤایرۆسی جۆری (C) هەیە. لە نێوان (٧٥-٨٥%)ی ئەوانەی تووشی هەوکردن بە ڤایرۆسی جۆری (C) دەبن، دەبنە هەوکردنی درێژخایەنی جەرگ بە ڤایرۆسی (C). بەگوێرەی زانیارییەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بێت، لە سالی (٢٠٠٦ز) هەوکردن بە ڤایرۆسی جۆری (A) لە عێراق لە شێوەی نیشتەجێی (endemic) هەیە، وە ڕێژەیەکەی (٩٦.٤%)یە کە لە یەک لە قۆناغەکان هاوولاتیان تووشی ئەو ڤایرۆسە بوونە، وە هەوکردن بە ڤایرۆسی جۆری (E) ئەویش لە شێوەی نیشتەجێیە، وە زیاتر لە (٢٠%) هەیە. هەرچی هەر دوو ڤایرۆسی جۆری (B) وە جۆری (C) بە شێوەی نیشتەجێی کەم (٠،٤ - ١،٦%)یە.

• نیشانەکان: تووشبوون بە ڤایرۆسی جەرگ، بە چوار جۆر خۆ نیشان دەدات:

أ. هەوکردنی لەناکاوی جەرگ (Acute Hepatitis): کە نەخۆشەکە نیشانەی، وەکو: هێلنج، تا، داهێزران، زگ ئێشە، زەرتک (زەردوویی)، سپی پات بوونی ڕەنگی پیسایی. حالەتی لەناکاوی هەر دوو جۆری ڤایرۆسی جۆری (A)، وە ڤایرۆسی جۆری (B) زۆر زەحمەت لەیەکتری جوودا دەکرێنەوە.

ب. هەوکردنی نادیاری جەرگ (subclinical infection): نەخۆشەکە یان هیچ نیشانەیەکی نییە، وەیان نیشانەیەکی کەمی هەیە. وە ئەمە بەتایبەت لە نێو منداڵان واباوە، کە مانای ئەوە دەدات: کەسەکە بەرگری لەشی باشە.

ت. هەوکردنی توووندی جەرگ (fulminant hepatitis): نەخۆشەکە زۆر بە توووندی نیشانەکانی لەسەر وەدیار دەکەوێت، کە لەوانەیە بە هۆیەوە تووشی تالفبوونی جەرگ و پەککەوتنی جەرگ ببێت. وە هەر کەسێک تووشبوونەکەی لەو جۆرە بێت، ئەوا: مەترسی لە سەر ژیانی زۆر دەبێت.

ث. هەوکردنی درێژخایەنی جەرگ (chronic active hepatitis): لەوانەیە، ئەو جۆرەی ببێتە هۆی بە مۆمبوونی جەرگ و دواتر تووشبوون بە شێرپەنجەی جەرگ (hepatoma).

• نیشانەکانی تووشبوونی لەناکاو و هەنووکەیی:

هەر کاتێک کەسێک تازە تووشی ئەو هەوکردنە دەبێت، دەبینین نیشانەکان لە شێوەی نادیار و گشتییەوە دەبن، بەوەی کەسەکە ئەو نیشانانەی دەبێت: سەرئێشان، گیان ئێشان، چۆک ئێشان، وە نەمانی ئارەزووی خواردن! دوای ئەوانە بە دوو ڕۆژ بۆ دوو حەفتە کەسەکە زەرتکی لە سەر دیار دەکەوێت. کە کەسەکە تووشی زەرتک (زەردوویی) دەبێت، نیشانەیتری وەکو: ڕشانەوە و زگچوون و زگ ئێشانی لەگەل دەبێت. وە پێش زەرتک (زەردوویی)ەیەکە

Hepatitis B Virus

Viral Hepatitis



لەوانەیە میزی تۆخ بێت و پیسایی زەردباو بێت، وەیان ڕەنگی کاڵ بێت. هەرچی درۆشـەکانە، ئەوا: بە کەمی دەبینرێن. بۆ نموونە جەرگ زۆر کەم گەورە دەبێت، وە بە دەست لێدان لە کاتی پشکنینی زگ ئازاری دەبێت. وە هەندەک جاریش فاتە ڕەشە ئەستوور دەبێت، وە دەگەلی لیمفە گرێیەکانی ملیش گەورە دەبن. ئەو نیشانانەی دوایی بە زۆری لە منداڵان باوە یان لەوانەی کە هەوکردنەکەی جەرگ بە هۆی ڤایرۆسی جۆری (Epstein-Barr virus). هەرچی زەرتک (زەردوویی) ەیەکەیە، لەوانەیە زۆر کەمێک وە تەنیا جاری واهەیە هەر پەی پێنابردرێت، هەتا نەخۆشەکە لەبەر ئەوەی نیشانەی هەیە و نیشانەکان دیاری کراو نیینە و پشکنینی بۆ دەکرێت، وە لە پشکنینیەکە دەردەکەوێت پشکنینی چالاکی جەرگی بەرزە، وە زەرتک (زەردوویی) هەیە. وە ئەو نیشانە هەمووی هەتا ماوەیەک دەخایەنێت، وە زۆر دەگمەن لە شەش حەفتە زیاتر دەبێت، بە زۆری لە نێان (٣ – ٦) حەفتە دەبێت.

• **ماک و ئالۆزییەکان:**

ا. پەککەوتنی لەناکاوی جەرگ (Acute Liver Failure).

ب. هەوکردنی جەرگ بە هۆی پەیت بوونی زەرداو (cholestatic hepatitis) کە بە زۆری لە هەوکردن بە جۆری (A)، واتە: (hepatitis A) دەبێت.

ج. کەمخوێنی (aplastic anaemia).

د. نەخۆشی درێژخایەنی جەرگ و بە مۆمبوونی جەرگ (hepatitis B and C).

ە. دووبارە بوونەوەی هەوکردن (relapsing hepatitis).

• **پشکنینەکان:** پشکنینی چالاکی جەرگ نیشانی دەدا، بەوەی: کە ڕێژەی ئەنزیمەکانی جەرگ (serum transaminase) بەرز دەبێتەوە، بە زۆری لە نێوان (٢٠٠ – ٢٠٠٠) دەبێت. ڕێژەی بیلروبین لە پلازمای خوێن بەرز دەبێتەوە، وە نیشانەیە بۆ چەندە کاردانەوەی هەوکردنەکە لەسەر جەرگ. وە هەروەها پشکنینی (ALP) نزیکەی دوو هێندەی ڕێژەی ئاسایی خۆی بەرز دەبێتەوە، وە پلەی مەبینی خوێن (prothrombin time) زیاد دەبێت، وە چەند زیاتر بێت پلەی هەوکردنەکە و کار کردنی لە سەر جەرگ دەردەخات بەڵام هەموو کات هەندە بەرز نابێتەوە، مەگەر نەخۆشەکە تووشی پەککەوتنی لەناکاوی جەرگ (acute liver failure) بوو بێت، دەنا دەگمەن لە (٢٥) چرکە زیاتر دەبێت. هەرچی فەحسی خرۆکەکانی خوێنە، ئەوا: خرۆکە سپییەکان لە ڕێژەی ئاسایی خۆیان دەبن بەڵام تیایاندا لیمفە خانەکان ژمارەیان زیاد دەکات. فەحسی سیرۆلۆجی (serological tests)، ئەوا: هۆکاری هەوکردنەکە دیار دەکەن کە بە هۆی چ جۆرە ڤایرۆسیکەوە جەرگ تووشی ئەو هەوکردنە بووە.

• **هەوکردنی لەناکاوی ڤایرۆسی جەرگ:** نەخۆشییەکە هەنووکەییە و لەناکاوە و تازە کەسەکە تووشی ڤایرۆسەکە هاتووە، بۆ یەکەم جارە ڤایرۆسەکە چووەتە ناو لەشی نەخۆشەکە و لەوانەیە حالەتی نەخۆشەکە کەم یان توند بێت، وە لە هەندێک جۆری هەوکردن

به ڤایرۆسەکان هەوکردنی لەناکاو دەبێتە هۆی دروستبوونی هەوکردنی درێژخایەن. هەوکردنی درێژخایەنی جەرگ بە ڤایرۆس، هەوکردنێکە هەتا هەتایی لە لەشی نەخۆشەکە دەمێنێتەوە. ڤایرۆسی جۆری (A) تەنیا دەبێتە هۆی هەوکردنی لەناکاو و هەوکردنی درێژخایەن دروست ناکات، هەر دوو جۆری ڤایرۆسی: ڤایرۆسی جۆری (B) و ڤایرۆسی جۆری (C) توانای تووشکردنی نەخۆشیان هەیە بە هەوکردنی لە ناکاو و هەکردنی درێژ خایەن، تووشبوون بە هەوکردنی درێژخایەنی جەرگ بە ڤایرۆسی جۆری (B) و ڤایرۆسی جۆری (C) ئاریشەیەکی تەندروستی مەترسیدارە، بەوەی: کە لەوانەیە کەسەکە تووشی بە (مۆمبوونی جەرگ، پەککەوتنی جەرگ، شێرپەنجەی جەرگ) بکات.

• چارەسەری:

ا.دەرمان و خواردن: زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کە تووشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ بوونە پێویستیان بەوە نییە کە لە خەستەخانە بمێنێنەوە! بەلکو چارەسەریان لە ماڵەوە دەکرێت، وە ئامۆژاگاریان دەکرێت کە ئارامی و حەوانەوەی تەواویان هەبێت. نەخۆش دەبێت لەو دەرمانانە بە دوور بێت کە لە ڕێگای جەرگەوە لە لەش دەکرێنە دەرەوە، وە لە دەرمانەکانی وەکو ئازار شکێنەکان و هێورکەرەوەکان بە دوور بێت. هەرچی دەربارەی خواردنە، ئەوا: هیچ خواردنێکی ئەوتۆ نییە کە خۆی لێبپارێزێت یان بیخوات بەلام لەبەر ئەوەی ئەو جۆرە کەسانە ئارەزووی خواردنیان کەم دەبێتەوە، ئەوا: ئامۆژگاری دەکرێن کە ئەو جۆرە خۆراکانە بخوات کە خواردنی بڕەکی کەم لێیان ووزەی زۆریان دەداتێ، دەنا هیچ پێویستیان بە خۆ گرتن لە هەندەک خۆراک یان خواردنی هەندەکیدی نییە. ئەوانەی کە مەی (ئەلکهول) دەخۆنەوە، کەتەک تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن دەبێت خۆ دوور بگرن لە خواردنەوەی مەی و بە هیچ جۆرێک مەی نەخۆنەوە.

ب. نەشتەرگەری: لە کاتی بوونی هەوکردنی جەرگ بە شێوەی هەنووکەیی و لەناکاو بە هیچ شێوەیەک نابێت ئەو جۆرە نەشتەرگەرییانەی بۆ بکرێت، کە: دەتوانرێت لە کاتێکیتر بۆی بکرێت (elective surgery)، ئەمەش چونکە ئەو جۆرە نەخۆشانە ئەگەری تووشبوونیان بە پەککەوتنی جەرگی دوای نەشتەرگەری (post-operative liver failure) هەیە. هەرچی چارەسەری بە نەشتەرگەری (liver transplantation) زۆر دەگمەن بۆ هەوکردنی لەناکاوی جەرگ پێویست دەبێت، لەوانەی کە ماک و ئاڵۆزی هەوکردنی لەناکاویان لە سەر دەرکەوتووە و تووشی پەککەوتنی جەرگ (liver failure) بوون بەلام ئەو نەشتەرگەرییە چاندنی جەرگ (liver transplantation) بە زۆری بۆ ئەوانە دەکرێت کە تووشی بە مۆمبوونی جەرگ بوون (liver cirrhosis) بە هۆی تووشبوونیان بە هەوکردنی درێژخایەنی جەرگ بە هەردوو جۆری ڤایرۆسی جۆری (B) وە ڤایرۆسی جۆری (C).



lantic
Ocean

Indian
Ocean

پزیشك و ئایین: مۆڵەت

د/ هەڵگورد فتح الله احمد
دکتۆراە لە پزیشکی هەناو و دڵ



لەم ڕۆژانە، لە هەواڵەکان بیستمان کە: ئافرەتێکی بە تەمەن لەپێنجوێن لە کاتی دەست نوێژ گرتن لە سەهۆڵ بەربۆتەوە و قاچی شکاوە، دوایی وەفاتی کرد. لێرەدا دەمەوێت، بپرسم: ئایا ڕێگە چارەیەک نییە بۆ ئەم مەبەستە، لە کاتی ساردی و سەهۆڵدا؟؟؟؟.... بێگومان هەیە !!!! ئەم ئیسلامە پیرۆزەی ئایینی خودا ئەوەندە دەستەوەستان نییە بۆ ئەم مەبەستانە. نەدەبوو (تیمم)ی بکردایە؟! بەلام بەداخەوە خەڵکانی بە تەمەنی ئێمە قەناعەت ناکەن. ڕەنگە مامۆستا ئایینیەکانی پێشان باشیان تێنەگەیاندبن، ئێ بەرپرسیاریەتی وەفاتی دەکەوێتە ئەستۆی کێ؟باش بزانین پێغەمبەری خوا(صلی الله علیە وسلم) دەفەرموێت: (ان ما أخگأک لم یکن لیصبک) هەر هەڵەیەکت کرد بە چارەنووس لێکی مەدەوە، ئەمە هەڵەی خۆتە.لێرە ڕەنگە ئەو ئافرەتە بکەوێتە ژێر باری خۆکووشتن بە ئەنقەست یان ئۆباڵی بە گەردەنی ئەو کەسەی کەوای فێر کردووە. جارێک هاوەڵێکی پێغەمبەری خوا(صلی الله علیە وسلم) لەتێکۆشانا بریندار بوو، لە دوو برادەری خۆی پرسی: پێویستم بە خۆ شۆردنە بۆ دەست نوێژ ناکرێ تیمم بکەم؟ گوتیان: نەخێر، چۆن شتی وائەبێ؟! بەبێ زانین وەلامیان دایەوە، ناچار ئاوی بە برینەکەی داکرد،ئاوساو و وەفاتی کرد. کاتێ پێغەمبەری خوا(صلی الله علیە وسلم) پرسیاری کرد، وە زانی فەرمووی: (قتلوە قاتلهم الله) ئەوان کوشتیان خوا بیانکوژێ.بۆیە: هەڵەی پەیڕەوانی بەرنامەیەک نابێ لە سەر بەرنامەکە بەکەم وکوڕی بگیرێ.

هەر لەهەمان هەواڵ! مامۆستایەکی ئایینی بەڕێز، فەرمووی: پێغەمبەری خوا(صلی الله علیە وسلم) فێری کردوین لە کاتی سەهۆلاوی نوێژەکان کۆ بکەینەوە لە مزگەوت عەسر و ئێوارە یان ئێوارە و خەوتنان. کەسێکی عەلمانی کە نوێژەکانیشی بە تەواوی ناکات، هاواری لێ هەڵسا بوو، گووتی: ئەمە چۆن شتی وا لە دین هەیە؟ شتی وا نابێ، ئەم مامۆستا نوێیانە ئەم شتەیان داهێناوە.

داپیرەم خوالێی خۆشبێ، نەخۆش و بە تەمەن بوو، ئەوەندەی باوکم پێیدەگووت: دایە گیان تیمم بکە، لە شەوانی زستانی سەهۆڵ بەندان تۆ ناتوانی دەستنوێژ بشۆیت. دەیگوت: ڕاستە تۆ مەلایت بەلام بۆ مامۆستایانی ئایینیتر وانالێن؟! سەرەنجام شەوێکی سەهۆلاوی ڕەواندوز بەر لە نوێژی بەیانی بەربووبوەوە، کەس ئاگای لێ نابێ و وەفات دەکات.

لە نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری، نەخۆشێک لە مامۆستایەکی ئایینی پرسی: کانیولای بە دەستەوەیە چی بکات؟ باوەڕتان بێ، مامۆستا گووتی: دەبێ نوێژەکان هەمووی بگێڕیتەوە دوایی گەر تیمم بکەیت، بۆیە: نوێژەکان هەر مەکە جارێ، نەخۆشەکەش گووتی: چۆن! گوناهبار دەبم، ناچار کانیولاکەی دایە بەر ئاو بۆ دەست نوێژ. نەخۆشێکیتر، تووشی نۆرەی مێشک (جلگە) بوو بوو، لایەکی لەشی لە کار وەستا بوو، لە مامۆستایەک (کە پێشوتر،وتار خوێن بوو)، پرسی: خێزانەکەم دەست نوێژم بۆ دەگرێ، دەکرێ؟(لەگەڵ ئەوپەڕی ڕێزم بۆ مامۆستایانی ئایینی بەڕێز)گووتی: نەخێر! هەر دەستی بەر دەستت بکەوێ دەستنوێژت دەشکێ ڕۆژانە دووجار (قل هوالله،قل أعوژ) بخوێنە بەسە پێویست ناکات نوێژ بکەیت. پزیشکێکی برادەریشم لەگەڵم بوو، گووتی: مامۆستا ببوورە، چۆن دەبێ نوێژ نەکات؟! خۆ دەتوانێ تیمم بکات، تەمەنی خۆی و خێزانی سەرووی (70) ساڵە، دوایی نەخۆشیشە هەر چەشەی ڕەگەزی (ژوق جنسی) هەرگیز نەماوە. مامۆستا، فەرمووی: تیممی چی کوڕم هەر خێزانەکەی دەستی پێی بکەوێ دەستنوێژی دەشکێ.

نەخۆشێکیتر، تووشی نۆرەی دڵ بوو بوو، لە بەشی بووژانەوەی دڵ لە نەخۆشخانەی هەولێر کاتی نوێژی جەماعەت خۆی و هەموو کێبلەکانی مۆنیتەر و کانیولا هاتە مزگەوت دەستنوێژی شووشت و لە ڕیزی نوێژ وەستا، ماموستای پێشنوێژیش نزیکەی (10 خولەک) بەر لە نوێژ خەڵکی بە پێوە ڕاگرت و وتاری بۆ دەدان تا نوێژ تەواو بوو، نەخۆشەکە ژانی گرت. ئەوە نەمابوو گیانی دەرچێ، کەچی پێویست بوو نەخۆشەکە بەردەوام لە سەر جێگا بووایە هەر بەپاڵکەوتن نوێژی بکردایە (انشـأالله) خوای گەورە پاداشتی نوێژی بیەکۆمەڵی (جەماعەت)ی بۆ دەنووسی گەر پێشتر چوو بێت. نۆرەی دڵ، دەبێ کیسی میزی بۆ دابنێن هەر لە شوێنی خۆی پیسایی بکات! تەنانەت هەناسەش بە قووڵی نەدات تاوەکو ماسولکەکانی دڵی نەمرن، نەک هەڵسێ و بەپێ بڕوات بۆ مزگەوت.

د.نەوشیروان سادق
پسپۆری نەخۆشییەکانی خوێن

سوودەکانی خوێن بەخشین

لە مێژەوە مرۆڤ گرنگی خوێنی زانیووە بو ژیان، وە زانیووەتی ئەگەر مرۆڤ ڕێژەیەکی بەرچاو خوێنی لێ بڕوا، ئەوا: ژیانی ئەکەوێتە مەترسییەوە، جا چی پێویستە بیکەی ئەگەر هاتوو منالێک نەشتەرگەری بۆ بکرێ پێویستی بە خوێن وەرگرتن هەبێ. ئایا مرۆڤ هەست بە چی ئەکا ئەگەر کچێکی یان کوڕێکی گەنج تووشی شێرپەنجە بوو، وە پێویستی بە خوێن وەرگرتن هەبوو؟ ئایا لەو هەستە جوانتر هەیە، کە: تۆ بتوانی ژیانی مرۆڤێک لە مردن ڕزگار بکەی بە بەخشینی خوێن؟ خوێن کە بەستەرە شانەیەکی شلە لە ناو موولوولە خوێنەکان و سووڕی خوێن، چەندەها فرمانی گرنگی هەیە بۆ بەردەوامبوونی ژیان! خوێن بۆ مانەوەی ئادەمیزاد پێویستە، لەگەل ئەو هەموو سوودەی کە خوێنبەخشین بۆ وەرگرەکە هەیەتی، کە دەبێتە هۆی ڕزگار کردنی ژیانی خوێن وەرگرەکە، لە هەمان کاتدا بۆ بەخشەرەکەش خوێن سوودی زۆر هەیە. ئەوەی گرنگە هەموومان بیزانین لەگەڵ خوێن بەخشین، تۆ هەندێک سوود بە لەشی خۆتیش ئەگەیێنی، وەکو: لە کاتی خوێن بەخشین مۆخی ئێسک چالاکتر ئەبێت بۆ دروست کردنی خوێنی نوێ! بێگومان خوێنی نوێ چالاکترە بۆ هەڵگرتنی ئۆکسجین و گەیاندنی بە خانەکانی لەش. وە هەروەها خڕۆکە سپیەکان زیاتر بەرگری لە لەشی مرۆڤ ئەکەن دژی هەو کردنی بەکتریا و ڤایرۆس، سوڕانی خوێن لە ناو خوێنبەرەکان چالاکتر ئەبێت، بۆ ئەو کەسانەی کە ڕێژەی خوێنیان زۆرە یان ڕێژەی ئاسن لە خوێنیان زۆرە ئەو ڕێژە زۆرە بە خوێن بەخشین کەم ئەبێتەوە.

ئەو کەسەی کە ئامادەیە خوێن ببەخشێ پێش خوێن بەخشین کۆمەڵێ فەحسی بۆ ئەکرێ (وە هەموو ئەو پشکنین و فەحسانە بە خۆڕایین، وە لە هەموو کاتێک دەکرێن)، ئەو کاتە دڵنیا ئەبێتەوە کە هیچ نەخۆشییەکی نییە، وە تەندروستی باشە، وەکو: نەخۆشییەکانی هەوکردنی جگەری ڤایروسی، کە: نەخۆشییەکی کوشندەیە، وە لە هەمان کاتدا دڵنیا ئەبێتەوە لە نەبوونی نەخۆشیەکانی شێرپەنجەی خوێن و ئایدز و کەم خوێنی.. هتد. وە پێش ئەوەی خوێن بۆ کەسێک بگوازرێتەوە، چەند هەنگاوەک هەیە، هەتا بە خوێن بەخشینەکە شێوەی زانستی خۆی وەر بگرێت. ئەوانیش: جۆری ئەو خوێنەی کە داوا کراوە، وە نەبوونی نەخۆشی لە خوێن بەخشەکە، بە جۆرێک کە هیچ مەترسییەک نەخاتە سەر خوێن وەرگرەکە. ئەو کەسانەی کە ساڵانە یەک جار یان دوو جار خوێن ئەبەخشن کەمتر تووشی نەخۆشی دڵ و نەخۆشی خوێنبەرەکان ئەبنەوە چونکە ڕێژەی ئاسن لە خوێندا کەم ئەبێتەوە ئەگەر بێت و ڕێژەی ئاسن زۆر بێ، ئەوا: کاریگەری خراپی ئەبێ لە سەر دڵ و کۆلیسترۆل و خوێنبەرەکان، وە تووشی نەخۆشی مەترسیداری ئەکا. بە هەر حاڵ خوێن بەخشین، بە ڕای من بڕوانامەیەکە کەوا: تەندروستی خوێن بەخشەکە زۆر باشە و هیچ نەخۆشی نییە. ئەوەی ماوەتەوە بیڵێم، ئەوەیە: کە خوێن بەخشین هیچ مەترسییەکی نییە و تووشی هیچ جۆرە نەخۆشییەکت ناکات ئەگەر خوێن بەخشەکە خۆی پێشتر تەندروست بێ.... خوێن بەخشین یەکسانە بە ژیان. خوێن هەتا هەنووکە هیچ جێگرەوەیەکی نییە!! هەر بۆیە: هەموو دەبێت خوێن ببەخشین چونکە ئەو خوێن بەخشینە دەبێتە هۆی ڕزگار کردنی گیانی مرۆڤێکیدی، بەمەش دەبێتە ئەرکێکی مرۆیی.





پرچ

لە مێژەوە شاعیر و گۆرانیبێژەکان ئەگەر بە سەر یار و دۆستەکانی خۆیان داهەڵگووت بێت، نەبووە باسی پەرچەم و پرچ و قژی یارەکەیان نەکرد بێت. ئەها، لە بەیتێکی شیعری میللیدا هاتووە: {زوڵفی وەک رەشمار هاتۆتە خوارێ، لێوی شکۆفەی نەکردووە جارێ}، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، کە: هەموو کات جوانی مرۆڤەکان {نێر یان مێ} بە بوونێ قژ و پرچییانەوە بەستراوەتەوە، وە لە وەسفی جوانی هەر کەسێکدا نەرمی و رەنگ و بریقە و درێژی پرچ و قژەکە دەوری هەبووە و ئەوەی پرچ و قژی لەو جۆرانە بووە، ئەوا: بە جوان و ماقوولاً حیساب کراوە. ئەو مرۆڤانەی کە سەریان رووتاوەتەوە، هەر ئەوان دەزانن بوونی قژ و پرچ چەندە بۆ مرۆڤ جوانە، وە چەند بە هیوان کە دووبارە قژ و پرچیان وەکو خۆی لێ بێتەوە.

هەموو مرۆڤەکان وەکو ئەرکێکی سروشتی مرۆڤ بوونی خۆیان، پێویست دەکات گرنگی بە جوانییان بدەن، وە یەک لە هەنگاوەکانی گرنگیدان بە جوانی بریتیە لە گرنگیدان بە قژ و پرچی سەر. پرچ و قژی سەر ئەگەر هاتوو مرۆڤەکان تەواو گرنگییان پێدا، ئەوا: هەتا ماوەی زۆر رەونەق و بریقەی خۆیان لە دەست نادەن.

+ پێکهاتەی پرچ:

پرچ یان قژ لە کۆبوونەوەی موو پێکدێت، وە موو لە دوو بەش پێکدێت، ئەوانیش:

أ. بەشی دەرەوە: بەشێکی درێژە و ئەو رەنگەی کە موو هەیەتی بە هۆی ئەو بەشەوەیە، لە خانەی بتەو و بەیەکەوە لکاو پێکدێت، وە پێیدەووترێت: {قاچ = الساق}.

ب. بەشی ناوەوە: بەشەکی بچووکە، وە دەکەوێتە ناو پێست و پێیدەووترێت: رەگی موو. ئەو خانانەی رەگی موو لە دابەشبوونی بەردەوامن و لە رێگای موولوولە خوێنبەرەکان خۆراک و ڤیتامینەکان و خواردنیان بۆ دەچێت، کە بۆ گەشە کردنی موو پێویستن. وە هەورەها رەگی موو لە رێگای دەمارەوە هەستیان بۆ دەچێت، بەمەش موو هەستەوەر دەبێت لە رێگای ئەو دەمارانەوە. دەگەڵ رەگی هەموو مووەک، گلاندێکی چەوری هەیە، کە بە هۆی هەمان کوونەوە دەرچەی دەبێت، بەمەش چەورییەکی سروشتی دەردەدات کە دەبێتە هۆی نەرمی و بریقەداری سروشتی مووی پرچ.

+ چەند زانیارییەک لە سەر مووی پرچ:

١. ژمارەی تاڵە مووەکانی پرچی سەر، واتە: قژ نزیکەی سەد هەزار تاڵە مووە، ئەو ژمارەیەی تاڵە مووەکانی پرچ بە بەردەوام لە ماوەی پێنج ساڵدا لە نوێ بوونەوەدان. ئەمەش، مانای ئەوە دەدات کە: هەر رۆژی پەنجا تاڵە مووی سەر نوێ دەبێتەوە. ئەو تاڵە موانەی کە لە پرچی تۆدان، تەمەنیان پێنج ساڵە بەڵام هەموویان لە یەک کاتدا تەمەن تەواو ناکەن چونکە لە نوێبوونەوەی بەردەوام دان. هەر بۆیە، کاتێک تاڵە موویەک کە پێنج ساڵی تەمەنی تەواو دەکات دەست بە وەرین دەکات بەڵام لە هەمان کاتدا تاڵە مووەکەی کە لە تەنیشتییەوەیە تازە ژیانی دەست پێکردووە و لە گەشەدایە. هەر بۆیە هەردەم پرچی سەر بە بەردەوام پرە و تاڵە مووەکانی بە پری دەبینرێت، هەر چەند رۆژانە پەنجا دانە تاڵە مووەکانی پرچت دەوەرن.

٢. ژمارەی تاڵە مووەکانی قژ نازانرێت، وە بە گوێرەی رەنگی قژی سەرە، بۆ نموونە: پرچی زەرد لە هەموویان پرترە، وە پرچی زۆر کەمتر پرترە و پرچی تۆخ لە نێوانیانە.

٣. پێکهاتەی تاڵەمووەکانی قژی سەر و رەنگەکەی پەیوەندی بە لایەنی بۆماوەییەوەیە.

٤. رەنگی تاڵە مووەکانی بە شێوەیەکی سروشتی تێکەڵەیەکە لە رەنگەکانی: (رەش، خۆڵە مێشی، زەرد، سۆر} خۆڵە مێشی کراوە رێژەیەکی هاوسەنگی لە هەموو رەنگەکان تێدایە، هەرچی رەنگی زەردە، ئەوا: زۆربەی تاڵە مووەکان زەردە و رەنگی رەش کەمەک لە تاڵە مووەکانی زەرد یان سۆری تێدایە رەنگی تاڵە مووەکانی پرچ، هەموو کات بە رەنگی پێستی مرۆڤەکانەوە بەستراوە.

٥. یەک تاڵە موو، لە هەر سێ رۆژدا یەک ملیمەتر زیاد دەکات، وە بەمجۆرە پێویستی بە یەک مانگ

دەبێت هەتا تەواو درێژ دەبێت. هەر بۆیە، کاتێک سەر دەتاشیت، چاوەڕێ ناکرێت بە شەو و ڕۆژێک یەکسەر بێتەوە بەڵکو پێویستی بە کات دەب پێت.

+ جۆرەکانی پرچ:

دوو جۆری پرچ هەیە، ئەوانیش:

أ. پرچی ووشک: ئەو پرچانە زۆربەی کات لوولن و سەری تاڵەمووەکان شەق شەقە، هەموو کات پێستی سەری ئەو کەسانە کەمۆکەک تۆشکەیان دەبێت. ئەو جۆرە کەسانە، بۆ گرنگیدان بە پرچیان دەبێت بە لایەنی کەم حەفتەی جارێک سەریان بە شامپۆی چەور بشۆن. وە ئەگەر ووشکی زۆر بوو، هەموو کات بۆ داهێنانی دەبێت زەیتێکی سروشتی بەکار بێت، وە هەروەها ئەو کەسانە دەبێت زۆر گرنگی بە خۆراکی خۆیان بدەن، وە هەوڵ بدەن پەنیر و ماست و ڕۆنی زەیتوون و زۆر بخۆن، وە لەگەل تێپەر بوونی کات هەست بە باشتر بوون و نەرم بوونی پرچیان دەکەن.

ب. پرچی ئاسایی: کە نەهەندە ووشکە و نەهەندە چەورە، وە ڕەنگێکی جوانی هەیە بەڵام ناوە ناوە پێویستی بە شووشتنی بە شامپۆی چەور هەیە.

ت. پرچی چەور: ئەو جۆرە پرچانە هەندە چەورن، کە هەر دوای شووشتنی بە ڕۆژێک بۆ دوو ڕۆژ دەبینیت دووبارە چەور بووەتەوە، وە هەندەک جار ئەو جۆرە کەسانە قینچکەیان لە دەم و چاو یان لە سەر لووت {کەپوویان}

دێت. ئەو کەسانە هەتا درەنگ ڕەنگی پرچیان گۆرانی بە سەر دانایەت، وە ئاسان پرچیان دادێت. بەڵام ئەو کەسانە لەبەر ئەوەی پرچیان چەورە، هەر لە بەر ئەوە زۆرتر تۆز و غوباریان لە سەر دەنیشێت، هەر بۆیە دەبێت سەریان هەموو دەم لە کاتی بوونی تۆز و غوباری زۆر لە سەر پرچیان بشۆن. وە دوور بن لە بەکار هێنانی شامپۆی ووشک، وە ئەو کەسانە دەبێت لە خۆراکیان چەوری و مادده چەورییەکان کەم بکەنەوە، وە سەوزە و میوە زۆر بخۆن.

+ سیفاتەکانی پرچ:

سیفاتەکانی پرچ لەوەی کە در یان نەرمی و ڕەنگی پرچ تێر یان کاڵ تەواو بە هۆکاری بۆماوەییەوە بەندە. پرچ بە گوێرەی سیفاتەکانی، واتە: جۆری جیاکراوەی دووانە:

أ. پرچی در {پرچی لوول}: ئەو کەسانەی پرچیان لوولە، هەموو کات پرچیان پرە. وە لە کاتی شووشتنی زوو ووشک دەبێتەوە، وە جاری واهەیە هەر داهێنانی ناوێت. وە هەموو کات ئەو جۆرە پرچانە لە پری دەبریقێنەوە، وە هەرچەند زۆر کات زوو ئەو بریقانەوەی نامێنێت.

ب. پرچی نەرم: ئەو پرچانەن کە زۆر نەرمن و داهێنانیان زۆر ئاسانە، وە دەتوانرێت لوول بدرێن. ئەوجا ئەو جۆرە هەیە، کە: نەرم و لوولە و هەشیانە لە دەست لێدان نەرم و لووسە.

+ تەمەن و تاڵە مووەکانی پرچ:

ڕەنگی پرچ لە سەر ڕەنگی قاچی تاڵە مووەکان بەندە، بە گوێرەی ئەو بۆیەی کە تێیدایە دەگۆرێت. ئەگەر بۆیەکە زۆر بوو، ئەوا: ڕەنگی ڕەشەکی تێرە، وە کە ژمارەی بۆیەکان کەم دەبێتەوە ڕەنگەکە کاڵتر دەبێت. وە لەگەل تێپەر بوونی تەمەن، ڕەنگی پرچ گۆرانی بەسەر دادێت، لە تەمەنی منداڵی ڕەنگی کاڵە و بە بریقەیە. دوایی، وورده وورده ڕەنگی تۆخ دەبێت و لە تەمەنی شازده ساڵی لە ئەوپەری تۆخیدا دەبێت، وە ئەمە بەردەوام دەبێت هەتا تەمەنی بیست و پێنج ساڵی. دوای تەمەنی بیست و پێنج ساڵی دەست دەکات تاڵە مووەکان بە سپی بوون، ئەمەش بە هۆی لە دەستدانی بۆیەی میلانین لە تاڵە مووەکانی پرچ و بەمەش نیشانەی پیری لە سەر کەسەکە دیار دەکەوێت.

دەرهێنانی: د.ئازاد موستەفا مەحمود

زاراوە پزیشکییەکان لە کتێبی (تەندروستی گشتی)دا

پێشگووفتار:

کتێبی (تەندروستی گشتی) لە ساڵی (١٩٧٢ز) لە سەدەی رابردوودا لە لایەن (د.عبدالرحمان عبدالله)، خوا لێی خۆش بێت! لە بەغدا لە چاپخانەی (سلمان الاعظمی) بە یارمەتی کۆری زانیاری کورد دەرچووە و بە گەنجینەیەکی بە نرخ دادەنرێ بۆ ئەوانەی بە زاراوەسازی پزیشکیی کوردییەوە خەریکن. ئەز زاراوە ئینگلیزییەکانیشم خستە سەر. هەروەها ئەز کتێبەکەم بە خواستن (استعارە) وەرگرت لە ئەکادیمیای کوردی و پێداهاتم خوێندمەوە و لە کوێ رێم کەوتە زاراوەیەکی پزیشکی لێم دەرهێنا و لەم ووتارەمدا ریزم کرد بە هیوای سوود گەیاندن بەو خوشک و برایانەم کە لە بیاڤەدا خەریکی کار و چالاکیین.

زاراوەکان:

ئینگلیزی	عەرەبی	کوردی
Preventive health	الصحه الوقائيه	تەندروستیی پارێزگاری
Therapeutic health	الصحه العلاجيه	تەندروستیی چارە کردن
Infectious disease	المرج الساری	نەخۆشیی پەتا
Narcotics	المخدرات	دەرمانە بێهۆشدارەکان
Endemic diseases	الامراج المتواكنه	نەخۆشییە نیشتەجێکان
Personal health	الصحه الشخصيه	تەندروستیی خۆیی
Environmental health	الصحه البيئيه	تەندروستی ناوچە
Pregnancy	حمل	سکپڕ بوون
Lactation	رچاعه	شیردان
Diabetes	داء السكر	نەخۆشی شەکری
Chest x-ray	أشعه الصدر	پشکنینی سنگ بە تیشکی ئێکس
Bacteriological investigation	الفحص البكتريولوجی	پشکنینی باکتریۆلوجی
Chemical investigation	الفحص الكيمياوی	پشکنینی کیمیاوی
Ultra-violet ray	الأشعه فوق البنفسجيه	تیشکی سەروو بنەوشەیی
Excreta	الفچلات	بەرماوە
Immunity	المناعه	بەرگەگری
(Toilet (W.C	تواليت	ئاپخانە
Veterinary doctor	كبيب بيكری	پزیشکی بەیتار
Refegerator	پلاجه	سەهۆل بەند
Carrier	حامل	هەلگر
Cancer of the lung	سركان الرئه	کانسەری سییەکان
Arterial disease	امراج الشرايين	نەخۆشی دەمارەکانی خوێن
Heart disease	مرج القلب	نەخۆشی دل
Immunization	تلقيح	کوتران
Post-partum fever	الحمى النفاسيه	زەیستانە تا
Breast – feeding	رچاعه الپدی	مەمک دان (١)
Tissue	نسيج	چنراو
Amino – acid	حامج امينی	ترشایی ئەمینی
Scurvy	اسقربوگ	سکەرڤی (٢)
Mucous – membrane	الغشاء المخاكی	پەردەی چلمن
Heart failure	هبوگ القلب	نابووت بوونی دل
Rickets	كساح	نەرم بوونی ئێسکەکان
Epidemic	وبائی	درم
Typhus fever	الحمى النمشيه	رەشە گرانەتا
Symptoms	الأعراج	نیشانەکان
Constipation	قبوچيه	گیراوی
Endemic	متوكنه	جێ نشین
Alkaline	قلوی	قولەوی
Leprosy	الجزام	گولی
Nerve endings	نهايه الاعصاب	دوایی رەگەکان
Facial nerve	العصب الوجهی	رەگی روو
Rabies	داء الكلب	هاری
Tetanus	الكزاز	دەردە کوپان
Motor nerves	العصب الحركی	رەگی جوولانەوە
Cell	خليه	بوشەک (٣)
Mouth angle muscles	عچلات زاويه الفم	ماسوولکەکانی لا لغاوە
Anti – toxin	ترياق	دژی ژەهر
Analgesic	دواء مسكن	دەرمانی ژان کەم کردن
Anti – spasmodic drug	دواء مچاد للتشنج	دەرمانی دژی کرژ بوون
Intravenous feeding	التغزيه الوريديه	خواردەمەنی لە رێگای دەماری خوێنەوە
Syphilis	سفلس	فەرەنگی، ئاتەشک
Serum	مصل	زینچکاو (٤)
Typhoid	تايفويد	گرانە تا
Incubation period	فتره الحچانه	ماوەی هەلهێنان
Splenomegaly	تچخم الكحال	سپل گەورە بوون
Malaria	ملاريا	لەرزوتا
Red blood corpuscles	كريات الدم الحمراء	خرێلەی سووری خوێن
Gastric mucosa	غشاء المعده	تونی وورگ (گەدە)
Salivary glands	الغدد اللعابيه	لوەکانی لیک
Anemia	فقر الدم	بێ خوێنی
Pneumonia	ژات الرئه	سی سووتاننەوە
Larva	برقه	مێتولکە (٥)
Daily dose	الجرعه اليوميه	مووچەی رۆژانە
Pancreatic juice	عصاره البنكرياس	شیرەی پەنکریاس
Suppository	تحاميل	دەستوور
Cholera	الهيچه	رشانەوە، چاوە قوول
Vagina	مهبل	ناومالی ژن
Inguinal glands	الغدد المغبنيه	لوەکانی پەناران
Axillary glands	الغدد الابكيه	لوەکانی بن باخەل
Cervical glands	الغدد العنقيه	لوەکانی مل

ژێدەر و پەراوێز:

1.ژێدەر: تەندروستی گشتی، دوکتور عبدالرحمان عبدالله، ساڵی (١٩٧٢ز)، بەغدا، چاپ چاپخانەی (سلمان الاعظمی).

2. پەراوێزەکان:

(١) بە پێی زانیاری بەندە، (مەمک دایەنی)ش هەیە (د.ئازاد).

(٢)لە کتێبی قوتابخانەییدا (ئەسکەرپووت)یان بۆ داناوە (د.ئازاد).

(٣)لە کتێبی قوتابخانەییدا (خانە)ی بۆ داندراوە و رۆیشتووە (د.ئازاد).

(٤)لە کتێبی قوتابخانەییدا (زەرداو) و (سیرەم) هەیە (د.ئازاد).

(٥)لە کتێبی قوتابخانەییدا (لارڤا)، (د.ئازاد).

(٦) خەلک، دەلێن: (فتیلە) یان (شاف)، (د.ئازاد).

مەمكدایەنیی لەوانەیە گیانی ملیۆن و نیوێ منداڵ ساڵانە قوتار بكات

دناراد موستەفا مەحمود
پزیشكی پسپۆر لە بەشی شیاندن و چارەسەری سروشتی/ نەخۆشخانەی رزگاری

لەگەل ئەوەی زانستی پزیشكی رۆژ بە رۆژ لە پێشكەوتن دایە، لەگەل هەر دۆزینەوەكی نوێ پاكی و بێگەردی ئایینی پیرۆزی ئیسلاممان بۆ روون دەبێتەوە. هەر بۆیە لەگەل زانینی ئەو راستیانە لە لایەن موسلمانانەوە پابەندی و مكور بوون لە سەر ریبازی خۆشەویست دووپات دەكریتەوە، وە ئەوانەی كە موسلمان نیین، كاتێك: بۆیان روون دەبێتەوە كە ئەو داهێنان و زانیارییانەی لە كاتی ئێستادا كەسەكان كە دەیدۆزنەوە فیزی پێدەكەن، لە زۆر لەوەو پێش لە قورئانی پیرۆزدا باسی لێوە كراوە، هەر بۆیە: بە زانینی ئەوەی كە ئەو مەسەلەیە باس كراوە، یەكسەر زانا و پزیشكەكە بروا بە ئایینی پیرۆزی ئیسلام دەهێنێت و دەبێتە موسلمان. ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەوەیە، كە: بە خۆی دەزانێت ئەوەی ئەو راستییە بزانێت خالقی مرۆڤە، وە ئەو ئایینەی كە باسی ئەو راستییە زانستییانە بكات ئاینێكی پاك و بێگەردە و شایانی ئەوەیە كە بكرێت بە ئایینی مرۆڤایەتی، كە هەر واشە: ئایینی پیرۆزی ئیسلام بۆ هەموو مرۆڤایەتی و جیهان هاتووە.

راپۆرتێكی تازەی دەرچوو لە رێكخراوی تەندروستیی جیهانیی جەخت لە سەر بایەخی مەمكدایەنی ساوایانی تازە بوو دەكاتەوە، بۆ ماوەی دوو ساڵی تەواو بۆ دانی بەرگرییەكی ئەوتۆ بە منالان بەشیان بكات، رەنگە پتر لە ملیۆن و نیو منال ساڵانە لە جیهانا بە ئیزنی خوا لە مردن رزگار بكات. راپۆرتە تازەكەی رێكخراوی تەندروستیی جیهانیی كتومت رێكە لەگەل فەرمانی خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا بەر لە زێتر لە هەزار و چار سەد و ئەوەندە ساڵ، كاتێ ئایەتە پیرۆزەكە فەرمووی: (وفصاله فی عامین) – لقمان/ ١٤، واتای بە كوردی: (لە كۆش و بەر مەمكانی بە برینەوەی لە شیر لە دوو ساڵایە):- (خولاصەی تەفسیری نامی لا ٤١٢).

رێكخراوی تەندروستیی جیهانیی دووپاتیشی كردەوە لەمەڕ بایەخی مەمكدایەنی لە رزگار كردنی ژیانی ملیۆنەها منالی شیرخۆر لە جیهاندا، ئەویش بە بۆنەی هەفتەی جیهانیی مەمكدایەنی كە لە یەكی ئابی هەموو ساڵێكدا دەست پێدەكات. رێكخراوەكەش هانی پزیشكەكان و كارمەندانی بیاڤی ساغلەمی دەدات بۆ پەیرەو كردنی دە هەنگاو بۆ یاریدەدانی دایكان بۆ سەرخستن و چاكتر كردنی باری ساغلەمی مندالان و زێدە كردنی دەلیڤەی مانەوەیان لە ژیاندا.

ئاژانسەكانی دەنگوباسی جیهانیش لە بەرێوەبەری رێكخراوی تەندروستی جیهانیی لە كارگێڕی ساغلەمی مندالان و هەرزە كاران و گەشە پێدانەوە گواستوویانەتەوە (د.ئەلیزابێت ماسۆن)، دەڵێت: ((بە راستی شیری دایك خۆراكی نموونەیی بێ ترسی تازە بووان و شیر خۆرانە سەبارەت بە تێدا بوونی دژە تەنەكان كە یاریدەی ئەوە دەدەن شیر خۆرن لە دەردە باوەكانی منالی دوور بن)). هەروەها، گووتی: ((بە راستی (٣٥٪)ی زارۆكان بە مەمكدایەنی گۆش دەكرێن لە شەش مانگی بەرایی تەمەنیاندا لە كاتێكا كە بەردەوام بوون لە سەر مەمكدایەنی دوای ئەو كاتە لەگەل دانی خۆراكە تەواوكەرەكانی دی تا دوو ساڵانی تەمەنی منال، هۆكارێكە بۆ قوتار كردنی ژیانی ملیۆن و نی منال لە ژێر پێنج ساڵی تەمەنیان هەموو ساڵێك)).

رێكخراوی تەندروستی جیهانیی ((دە هەنگاو بۆ سەركەوتنی مەمكدایەنی))شی داناوە بە هاوكاری لەگەل رێكخراوی (یۆنیسێف = رێكخراوی نەتەوە یەككرتووەكان بۆ مندالان) بۆ زامنكردنی دەسپێكی راست و دروست بۆ منالی شیرەخۆر و فەراهەم كردنی راژەكانی دایكایەتی و پالپشتی كردنی پێویستی دایكان، كە بەوە دەست پێدەكات: رامیاری مەمكدایەنی بۆ گشت كارمەندەكانی چاودێری ساغلەمیی بنووسرێتەوە و كارمەندان راهێنانیان پێ بكرێ لە بیاڤەكەدا لە سەر كارزانییەكان بۆ جێبەجێ كردنی ئەم رامیارییە.

وەرگێرانی
هیوا ساڵح ئەحمەد
سلێمانی ـ تاقیگەی شیکاریی نەخۆشیی وریا ـ تەلاری باوک،
تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

شیکاری کالسیۆم

ئەم شیکارە بەم ناوانەیش دەنووسرێت: (Total calcium; Ionized calcium)، ناوە فەرمییەکەیشی هەر (Calcium، Ca++)ە.
پێوەندی بەم شیکارانەی لای خوارەوەیش هەیە: (Phosphorus; Vitamin D; PTH; Magnesium; Albumin; Comprehensive Metabolic Panel; Basic Metabolic Panel; Kidney Stone Analysis; Kidney Stone Risk Panel).

ئەم شیکارە بۆچی دەکرێ؟ بۆ دەست نیشان کردنی بڕی توخمی کالسیۆمی ناو خوێنە، تا بزانرێ بڕەکەی ئاساییە، یان نا.

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟ وەک بەشێکی ڕۆتینی پانێلی میتابۆلیزم (metabolic panel)، ئەو کاتەی مرۆ دووچاری نەخۆشییەکانی گورچیلە، ئێسک یان هەستە دەمار دەبێت، یان ئەوەتا نیشانەی بەرچاوی کەم زۆری پەیتی کالسیۆم بە نەخۆشەوە دیارە.

نموونەی پێویست:

کەمێ لە نموونەی خوێن لە خوێنهێنەرەکانی باسک وەردەگیرێت، بە مەرجی قۆڵ باسک بە تۆرنیکا نەبەسترێت، هێندێ جاریش پێویست دەکات میزی (٢٤ کاتژمێر)ی (سەرە سەعاتێک دیاری دەکرێ، نەخۆش لەو کاتەدا دەچێتە سەر ئاو و خۆی بەتاڵ دەکاتەوە، لە دوای بەتاڵ بوونی میزەڵدانی حساب دەکرێ تا لە هەمان کاتی ڕۆژی دواتردا نەخۆش میزی خۆی لە دەبەیەکدا کۆدەکاتەوە) وەربگیرێت.
ئامادەکاری پێش وەختەی شیکار: ئەو تەکنیکەی ئێستا پێڕەوی لێ دەکرێ پێویست بە بەڕۆژوو بوون هیچ شتێکی دیکە ناکات.

نموونەی شیکار:

شیکاری چی دەکرێت؟

بەم شیکارە بڕی کالسیۆم لە هەر یەک لە خوێن میز دەپێورێت، کالسیۆم توخمێکی زۆر گرنگ پڕ بایەخە بۆ لەش. تا بەشێوەیەکی گونجاو و شایستە کاری ماسولکە و هەستە دەمار ڕایی بکات، بۆ دڵیش پێویستە لە خوێندا هەبێت بۆ مەیینی، دیسانەوە بۆ پێکهاتنی ئێسکەکانیش گرنگە. نزیکەی (٩٩٪)ی کالسیۆم وا لە ئێسکدایە و (١٪)یشی لە خوێندایە و بە ناو لەشدا دەسوڕێتەوە. زەحمەتە نیوەی ئەو بڕەی کالسیۆم سەربەست بێت لە ڕووی میتابۆلیزمەوە کارا بێت، نیوەکەی دیکەی لەگەڵ ئەلبۆمین ئاوێتەی دیکە یەکدەگرێت چالاک نییە. دوو شیکار هەیە بۆ پێوانەکردنی بڕی کالسیۆم، بڕی کالسیۆمی تەواوەتی بڕی هەردوو جۆرەکەی (سەربەست یەککگرتوو) دەپێوێت، کالسیۆمی ئایۆنی تەنها بڕە سەربەستەکەی کالسیۆم دەپێوێت، کە لە ڕووی میتابۆلیزمەوە کارایە. ڕۆژانە بڕێکی کالسیۆمی لەش بەفیڕۆ دەچێت، گورچیلەکان دەیپاڵێوێت لە ڕێی میزەوە فڕێی دەدات، پێوانەکردنی بڕی کالسیۆمی میز، بۆ ئەوەیە: تا بزانین چەندی لێ بەفیڕۆ چووە.

چۆن نموونەی شیکار وەردەگیرێت؟ نموونەی خوێن لە ڕێی سرنجێکەوە لە خوێنهێنەرەکانی باسکەوە وەردەگیرێت، ە ئەگەر پێویست بە نموونەی میز بکات، ئەوا: میزی (٢٤ کاتژمێر) کۆ دەکرێتەوە، یان نموونەی میزی کاتێکی دیاریکراو وەردەگیرێت.

هیچ ئامادەکارییەک پێویست دەبێت تا لە کوالیتی نموونە دڵنیا بین؟ پێویست بە هیچ جۆرە ئامادەکارییەکی وەک بەڕۆژوو بوون نابی.
شیکار:

چۆن ئەم شیکارە دەکرێ؟

شیکاری کالسیۆمی خوێن بۆ لێکۆڵینەوە و دەست نیشان کردن چاودێری کردنی ڕادەی ئەو حاڵەتانەی پێوەندییان بە ئێسک دڵ هەستە دەمارەکان گورچیلە و ددانەکان. ئاستی کالسیۆمی خوێن ڕاستەوخۆ پێمان ناڵێت چەندە کالسیۆم لە ئێسکماندا هەیە، بەڵام تاڕادەیەک بڕی ئەو کالسیۆمەی لە خوێندایە، دیاری دەکات. ئاستی تەواوەتی کالسیۆم وەک بەشێکی لێکۆڵینەوە و فرە شیکاریی لەشساخی لە پانێلی سەر لەبەری میتابۆلیزم (comprehensive metabolic panel CMP) و پانێلی بنەڕەتی میتابۆلیزم (basic metabolic panel)دا دەپێورێت، کۆمەڵێک شیکارە بۆ دەست نیشان کردن چاودێری کردنی چەندین حاڵەت دووبارە دەکرێنەوە. کاتێ ئەنجامی شیکاری کالسیۆم نائاسایی دەبێت، وا دەردەکەوێ نیشانەی کێشەیەکی بنەڕەتییە، بۆ ئەوەی یاریدەمان بدات دەستنیشانی کێشەکە بکەین، پێویست بە چەند شیکاری سەربار دەکات تا بڕی کالسیۆمی ئایۆنی (ionized calcium) کالسیۆمی میز فۆسفۆر مەگنسیۆم ڤیتامین (D) هۆرمۆنی پاراسایرۆید بپێورێت. هۆرمۆنی پاراسایرۆید و ڤیتامین (D) بەرپرسن لەوەی بە بڕێکی کەم بڕی ئەم توخمە لە خوێندا جێگیربکەن. سەر لە نوێ پێوانە کردنەوەی بڕی هەر یەک لە کالسیۆم هۆرمۆنی پاراسایرۆید، یاریدەدەرە تا بزانرێ ڕژێنەکانی پاراسایرۆید بە باشی کاری خۆیان ڕادەپەڕێن، هەروەها کالسیۆمی میزیش بۆ ئەوەیە تا بزانرێ گورچیلەکان بڕێکی گونجاوی ئەم توخمە دەپاڵێون، شیکاری ڤیتامین (D) فۆسفۆر و مەگنسیۆمیش هاوکارە تا بزانرێ بڕە کەمەکان زیادەکان وەک خۆیەتی. دواتر، هاوسەنگی گۆڕانی نێوان ئەم ماددە جیاجیایانە دەست نیشان بکرێ، پەیتی هەریەکەیان زۆر گرنگە. ئەگەر کەسێک ئەم نیشانانەی پێوەدیار بێت، ئەوا شیکاری کالسیۆم پێویست دەبێت:

١. بەردی گورچیلە.
٢. نەخۆشی ئێسک.
٣. پەشێوانی هەستە دەمار (Neurologic).

شیکاری بڕی تەواوەتی کالسیۆم زۆر جار بۆ هەڵسەنگاندنی باری کالسیۆم دووبارە دەکرێتەوە، لە زۆرینەی حاڵەتەکاندا ڕەنگدانەوەیەکی باشی بڕی کالسیۆمی سەربەستە لە خوێندا، لە کاتێکدا هاوسەنگی نێوان هەردوو جۆری سەربەست یەککگرتوودا بە شێوەیەکی ئاسایی جێگیرە و پێشوەختە دیاری دەکرێت. هەرچۆنێک بێت، لە هێندێ کەسدا هاوسەنگی نێوان هەردوو جۆرەکەی کالسیۆم دەشێوێت، بڕی تەواوەتی کالسیۆم ڕەنگدانەوەی باشی حاڵ باری ئەم توخمە نییە، لە هەلومەرجێکی وادا، لەوانەیە پێویست بە شیکاری کالسیۆمی ئایۆنی بکات. هێندێ جار کە شیکاری کالسیۆمی ئایۆنی تێدا دەکرێت، لەوانە: نەخۆش پەرێشانە و بوتڵە خوێن شلەمەنی لەڕێی خوێنهێنەرەوە وەرگرتووە، نەخۆش پاش نەشتەرگەرییەکی گەورە خراوەتە بەر چاودێری، نەخۆش بڕی پرۆتینی خوێنی نائاساییە وەک نزمی ئاستی ئەلبۆمین. بەرزی نزمی بڕی کالسیۆمی ئایۆنی لێدانی دڵ هێواش دەکاتەوە یان پەلەپەلی پێ دەکات. ماسولکەیش کرژ دەکات (نەخۆشی دەردە کۆپان Tetany) و دەبێتە هۆی تێکچوونی زەین بێ هۆشبوون. ئەوانەی نەخۆش نارەحەتن گرنگە بۆ چاودێری کردنی ئاستی کالسیۆمی ئایۆنی تا بکرێ چارەسەری نەخۆش بکرێ لێی پیس نەکات.

کەی پێویست بەم شیکارە دەکات؟ بۆ لێکۆڵینەوە بە باری ئەو نەخۆشانەی لە ژێر چاودێریدان، زۆر جار شیکاری ئاستی کالسیۆمی خوێن پێویست دەبێت. بە شێوەیەکی نموونەیی ئەم پانێلانە (Comprehensive Metabolic Panel) و (Basic Metabolic Panel) کە دوو کۆمەڵ شیکارن گەلێ جار بۆ هەڵسەنگاندنی تەندروستی نەخۆش وەک بەشێکی ڕۆتینی سکرینی تەندروستی دەکرێ. لەوانەیە پزیشک ئەم شیکارە لەم بارانەیشدابنووسێت:

أ. نەخۆشییەکانی گورچیلە، چونکە دابەزینی ئاستی گلوکۆز مانای وایە گورچیلە پەکی کەوتووە.
ب. ماندوویێتی، لاوازیی باریک بنیسی، ئارەزوو نەکردنی خواردن، خەواڵوویی، ڕشانەوە، قەبزی، ژانە زگ، میزە چڕکێ، تینوویێتی: نیشانەی زۆری کالسیۆمی خوێنن.
ج. ژان جەمام بوون، ئازاری ماسولکە، پەنجە لەرزین لە نیشانەکانی کێماسی کالسیۆمن.
ە. نەخۆشی دیکەیش هەن پەیوەستن بە نائاسایی بڕی ئەم توخمە، وەک نەخۆشییەکانی سایرۆید (thyroid disease)، ڕیخۆلە، شێرپەنجە یان بەد خۆراکی.

شیکاری کالسیۆمی ئایۆنی بۆ نەخۆشێک دەکرێ کە چوار دەوری دەمی سڕ دەبێت دەتەزێت دەمی لە گۆ ئەکەوێت، ماسولکەی چوار پەلی گرژ دەبێت، ئەوانە نیشانەی نزمی ئاستی کالسیۆمی ئایۆنییە. هەر چەندە، کاتێ ئاستی کالسیۆم تەواو دادەبەزێت، بەگشتی زۆر کەس هیچ نیشانەیەکیان پێوە دیار نابێت. کاتێک نەخۆش دووچاری جۆرێکی شێرپەنجە بووە بەتایبەتی شێرپەنجە مەمک، سییەکان، مل، گورچیلە، فرە مۆخەلوو



Calcium test

(multiple myeloma)، نەخۆشی گورچیلە یان گورچیلەی تیا چێنراوە، لەم بارەدا چاودێری کردنی کالسیۆم پێویست دەبێت، هەروەها ئەگەر کەسێک لەبەر نائاسایی بوونی ئاستی کالسیۆم چارەسەر بکرێ، تا کارایی چارەسەری وەک کالسیۆم یان تەواوکەری ڤیتامین (D) هەڵ بسەنگێندرێ. پێدەچێت شیکاری کالسیۆمی میز کاتێ پێویست بێت، ئەگەر کەسێ نیشانەکانی بەردی گورچیلەی پێوە دیار بێ، وەک ئازارێکی توندی هەردوو کەلەکە یان پشتی لە ئاستی گورچیلەکانییەوە، لەوانەیە ئەو ئازارە لە سکدا کەم بکات، یان میزی خویناوی.

ئەنجامی شیکار چ مانایەکی هەیە؟

مژین بەکارهێنان پاڵاوتنی کالسیۆم بە (feedback loop)و هۆرمۆنی (PTH) و ڤیتامین (D)ەوە رێک جێگیر دەکرێ. ئەو حاڵەت نەخۆشییانەی رێکخستنی کالسیۆمی تێدا دەشێوێت دەبێتە هۆی چوونە سەر یان دابەزینی نەگونجاوی توند یان درێژخایەنی کالسیۆم دەبێتە مایەی بەرزە کالسیۆم یان نزمە کالسیۆم (hypercalcemia or hypocalcaemia). لە زۆربەی حاڵەتەکاندا شیکاری کالسیۆمی تەواوەتی دەکرێ، چونکە ئەم شیکارە لە چاو کالسیۆمی ئایۆنی ئاسانترە و بەتایبەتی نموونەیش وەرناگیرێت، هەروەها کالسیۆمی تەواوەتی رەنگدانەوەیەکی باشی کالسیۆمی سەربەستە لە کاتێکدا هەردوو جۆری کالسیۆمی سەربەست یەکگرتوو هەر یەکەیان نیوەی بڕی تەواوەتین. هەر چەندە، نزیکەی نیوەی ئەو کالسیۆمەی لە خوێندایە لەگەڵ پرۆتین یەکی گرتووە. لەوەها بارێکدا، پێوانەکردنی کالسیۆمی سەربەست، راستەوخۆ بۆ شیکاری کالسیۆمی ئایۆنی سوودی زۆری لێ هەڵدەوەرێت.

کالسیۆمی نائاسایی: ئەنجامی ئاسایی کالسیۆمی تەواوەتی ئایۆنی پێکەوە لەگەڵ ئەنجامی سروشتی تاقیگە بەگشتی مانای وایە میتابۆلیزمی کالسیۆم سروشتییە و ئاستەکەیشی لە خوێندا رێکخراوە.

بەرزە کالسیۆمی تەواوەتی (هایپەر کالسیمیا / Hypercalcemia)

دوو لە حاڵەتە بڵاوەکانی بەرزە کالسیۆمی تەواوەتی، بریتین لە:

١. بەرزە پاراسایرۆیدیزم (Hyperparathyroidism) چوونە سەری کاری رژێنی پاراسایرۆید (parathyroid gland)، ئاساییە کە ئەم بارە بە هۆی لووی (benigntumor)ی رژێنی پاراسایرۆیدەوەیە. ئەم شێوەیەی بەرزە کالسیمیا عادەتەن بێوەیە و چەندین ساڵ پێش هەست پێ کردنی پەیدا دەبێت.

٢. شێرپەنجە: نەخۆشی شێرپەنجە دەبێتە مایەی بەرزە کالسیمیا و کاتێ بە ئێسکدا بڵاو دەبێتەوە و لە ئێسکەوە دەرژێتە ناو خوێن، یان کاتێ شێرپەنجە جۆری هۆرمۆنی هاوشێوەی پاراسایرۆید بەرهەم دەهێنێت، ئاستی کالسیۆم دەباتە سەر.

٣. هێندێ حاڵەتی دیکەی بەرزە کالسیمیا:

أ. بەرزە سایرۆیدیزم (Hyperthyroidism).
ب. (Sarcoidosis).
ج. سیل (Tuberculosis).
د. لە جووڵە کەوتنی درێژخایەن (Prolonged immobilization).
ه. وەرگرتنی بڕێکی زۆری ڤیتامین (D).
و. چاندنی گورچیلە.

نزمە کالسیۆمی تەواوەتی (Hypocalcemia)

حاڵەتە زۆر بڵاوەکانی نزمە کالسیۆم ئەمانەن:

١. نزمی ئاستی پرۆتینی خوێن، بەتایبەتی نزمی ئاستی ئەلبۆمین، لەم بارەدا تەنها کالسیۆمی یەکگرتوو کەم دەبێت، کالسیۆمی ئایۆنی ئاساییە و میتابۆلیزمی کالسیۆمیش بە شێوەیەکی گونجاو رێک دەبێتەوە.

٢. ئەمە چەند حاڵەتێکی دیکەن:

أ. سستی رژێنی پاراسایرۆید (hypoparathyroidism).
ب. بەر هەڵستی بۆماوەیی هۆرمۆنی پاراسایرۆید (parathyroid hormone).
ج. خۆراک تا ئەوپەڕی توخمی کالسیۆمی تێدا کەم بێت.
د. ئاستی ڤیتامین (D) بەرەو ژوور هەڵکشا بێت.
ه. کیماسی توخمی مەگنسیۆم.
و. چوونەسەری ئاستی ئاستی فۆسفۆر.
ز. هەوکردنی توندی پەنکریاس)pancreatitis(.
ح. پەککەوتنی گورچیلە.
گ. بەدخۆراکی.
ی. خووگرتن بە مەیخۆری (Alcoholism).

ئاستی کالسیۆمی میز لەوانەی رەنگدانەوەی چەند حاڵەت نەخۆشییەک بێت، کار دەکەنە سەر ئاستەکەی لە خوێندا. لەو حاڵەتانەی گومانی بەردی گورچیلەیان لێ دەکرێت، لەوانەیە ئەم بارە بۆ بەرزی ئاستی کالسیۆمی میز بگەڕێتەوە. بەرزە کالسیۆمی میز (Hypercalciuria) نەخۆشییەکی بۆماوەییە و هۆکاری بەردی گورچیلەیە و کالسیۆمی میزیش زیاد دەکات، بەوە کریستاڵ لە گورچیلەکان بەشەکانی دیکەی جۆگەی میزدا پێک دەهێنێت. پێدەچێ نیوەی هەموو ئەو کەسانەی دووچاری بەردی گورچیلەن بەهۆی ئەمەوە بوو بێت.

هیچ شتێک ماوە پێویست بکات بیزانم؟

کۆرپەی تازە لەدایک بوو، بە تایبەتی نابەکام ساوای شیرە خۆری لاواز، زۆرجار لە ماوەی چەند رۆژی یەکەمی ژیانی لەبەر نزمە کالسیۆمی کۆرپەیی دەخرێتە ژێر چاودێری کردنەوە و شیکاری کالسیۆمی ئایۆنی بۆ دەکەن. ئەمەیش بە هۆی پێ نەگەیشتنی رژێنی پاراسایرۆیدەوە روو دەدات، هەمیشە نیشانەی نەخۆشی پێوە دەرناکەوێت. حاڵەتەکە خۆیشی چارەسەر دەبێت، یان لەوانەیە پێویست بکات بە کالسیۆم لە رێی دەمەوە یا خوێنهێنەرەکانەوە چارەسەر بکرێت. هەر دوو شیکاری کالسیۆمی خوێن میز پێمان ناڵێن ئێسکەکانمان چەندیان کالسیۆم تێدایە، شیکاری هاوشێوەی وێنەگرتنی تیشکە (X) بە چڕی ئێسک یان سکانی (Dexa) ناو دەبرێت، بۆ ئەم مەبەستە بەکار دێت. دەرمانی (thiazide diuretic) بە بەربڵاوی بۆ کەم کردنەوەی ئاستی بەرزی کالسیۆم بەکار دێت.

پرسیاری باو:

١. دەکرێ بایەخ بەوە بدەم، ئەگەر پزیشکەکەم داوای رێکخستنی کالسیۆمی کرد، نەک کالسیۆمی ئایۆنی سەربەست؟

نەخێر، عادەتەن پێوانە کردنی کالسیۆم بۆ سکرینینی مەبەستەکە تەواو گونجاوە، شیکاری کالسیۆمی تەواوەتی زۆر سانایە لە چاو شیکاری کالسیۆمی ئایۆنی لە کاتێکدا وەرگرتنی نموونەی پێویستی خوێن هیچ جۆرە ئامادەکارییەکی تایبەتی ناوێت. لە لایەکی دیکەوە، شیکاری کالسیۆمی ئایۆنی مامەڵەیەکی تایبەتی گەرەکە لەوەی بە خێرایی نموونەی خوێن بۆ شیکار کردنی بگەیەنرێتە تاقیگە ئەگەر لەوێدا نموونەی خوێن وەرنەگیرا بێت. لە زۆرینەی حاڵەتەکاندا کالسیۆمی تەواوەتی باشترین جێگرەوەی کالسیۆمی سەربەستە لە کاتێکدا هەردوو شێوەی سەربەست یەکگرتوو (bound) نزیکەی نیوەی کالسیۆمی تەواوەتین. پێوانە کردنی راستەوخۆی کالسیۆمی ئایۆنی بەتایبەتی بە ووردی لە کاتی نەشتەرگەرییدا بە بایەخەو هەروەک لەو کەسانەدایە کە ئازاریان زۆر سەختە. کاتێ کالسیۆمی تەواوەتی دەگۆڕێ هەر بە راستی پێمان ناڵێت ئاستی کالسیۆمی ئایۆنی چەندە نائاساییە؟

٢. ئەو خۆراکانە کامانەن بەم توخمە پڕن؟

بەرهەمەکانی سپیایی (شیر و ماست) سەرچاوەی سەرەکی ئەم توخمەن، بەڵام بڕێکی کەمتری لە هێلکەو گەڵای سەوزە و برۆکوولی لەگومین (جۆرێک رووەکی پاقلە بابەتەکانە) گوێز و دانەوێڵە و شەربەتی زۆر لە میوەکان بڕێک کالسیۆمیان تێدایە.

٣. خواردنی ئەو خۆراکانەی بەم توخمە دەوڵەمەندن، کار دەکاتە سەر ئەنجامی شیکاری تاقیگە؟

بەگشتی، خواردنی ئەو خۆراکانەی بەم توخمە دەوڵەمەندن راستەوخۆ کار ناکاتە سەر ئەنجامی شیکاری تاقیگە، لەم بارەوە راوێژ بە پزیشکەکەت بکە تا پێویستی کالسیۆمت پێ بڵێت، هەر ئەوە دەتوانێ بۆت دیاری بکات پێویستیت بە کالسیۆم / یان ڤیتامین دەبێت.

٤. دەکرێ ئەم شیکارە لە ناو ماڵ بکەم؟ نەخێر، چونکە ئەم شیکارە بە جۆرە ئامێرێک دەکرێت، لە تاقیگە و نەخۆشخانەکاندا هەن کەسانی شارەزا کاری لە سەر دەکات.

خۆراك و نەخۆشی

پۆتۆلیزم

د. بۆتان السراج

پۆتولیزم: ترسناکترین جۆری ژەهراوی بوون بە خۆراکە. ئەم ژەهراوی بوونە ترسناکترین جۆری ژەهراوی بوونە و کاریکی زۆر دەکاتە سەر ژیانی مرۆڤ چونکە کار لە کۆئەندامی ناوەندی دەمار دەکات و دەبێتە هۆی ئیفلیج بوونی تەواو و دوایش مردن یان دەبێتە هۆی لە کار کەوتنی مەلبەندی هەناسەدان لە مێشکدا.

• هۆیەکانی ئەم نەخۆشییە:

ئەم چەشنە ژەهراوی بوونە بە هۆی ئەو خۆراکانەوە ڕوودەدات، کە: جۆرە بەکتریایەکی ناهەواییان تێدایە، وە پێیان دەووترێت: (کلۆستریدیا پۆتۆلینەم). ئەوەی شایانی باسیشە، ئەم بەکتریایانە لە ڕیخۆڵەی مرۆڤ و زۆر ئاژەڵیتری وەک پەلەوەردا دەژین. بەڵام بێ زیانن، ئەمەش لەبەر دوو هۆ:

أ. نەبوونی ژینگەی ناهەوایی، کە بۆ زۆربوونی بەکتریاکە و بەرهەم هێنانی پێوویستە.

ب. گەرمایی زۆر کار لە ژەهری ئەم جۆرە بەکتریایانە دەکات بە جۆرێک ئەگەر خۆراکەکە باش بکوڵێنرێت هیچ مەترسییەکی ژەهراوی بوونی نامێنێت. بەڵام مەترسییەکی زۆر لە ناو خۆراکی ناو قووتوو دایە، بەتایبەتیش ئەگەر بە ساردی بخوورێت یان باش گەرم نەکرا بێتەوە. ئەمەش، ئەوە دەگەیەنێت: بۆ ئامادە کردنی خواردنی قووتوو بەند دەبێت قووتووەکە بە تەواوی لە هەوا بە تاڵ کرا بێتەوە و دوایش کە خواردنەکەی تێدەکرێت بە باشی بپێچرێتەوە. جا ئەگەر ڕێژەیەکی زۆر کەم لەم بەکتریایانە لەو خواردنەدا یان لە قووتووەکەدا ما بێت، ئەوا: لە کاتی خواردنیدا دەبێتە هۆی ڕوودانی کارەساتێک، ئەویش: ئەم ژەهراوی بوونە ترسناکەیە. چونکە ئەم بەکتریایانە ژینگەی لەبار بۆ زۆربوونیان دە دۆزنەوە و دوایش ڕێژەیەکی زۆر ژەهر بەرهەم دەهێنن کە دەبێتە هۆی کووشتنی تووشبوو، خۆ ئەگەر ڕێژەی ژەهرەکە زۆر کەمیش بێت، ئەوا: کارەساتەکە هەر ڕوو دەدات.

• نیشانەکانی ئەم ژەهراوی بوونە:

ژەهری ئەم بەکتریایانە زۆر هەستدارن بەرامبەر گەرمایی بەڵام ئەگەر تێکەڵاوی پرۆتین و تووخمە خۆراکییەکانیتر بوون لە کاتی خواردندا، ئەوا: بەرگرییان زیاتر دەبێت. نیشانەکانی لە ماوەی ڕۆژێک تا چوار ڕۆژ دوای خواردنی خۆراکەکە دەر دەکەوێت. سەرەتا نەخۆش هەست بە ماندوویی و لاواز بوونی لەش و سەر ئێشە و گێژ بوون و ڕشانەوە و لیک ڕشتنی زۆر دەکات. هەروەها ڕەنگە نەخۆشەکە لە پێشدا تووشی زگچوون ببێت بەڵام لە دوایدا قەبز دەبێت، دوای ئەمانەش نیشانەکانی تووشبوونی کۆئەندامی ناوەندی دەمار دەردەکەون و لە سەرەتاشدا پشێوی لە بینین (Blurred Vision)، ئینجا باش ناتوانێت بئاخفێت و دواتر ئیفلیجی بوونی ماسوولکەکانی قوڕگ ڕوودەدات. جا لە ماوەی ڕۆژێک تا هەشت ڕۆژ لە ژەهراوی بوونەکە دەگاتە ترسناکترین قۆناغ، ئەویش: ئیفلیج بوونی ماسوولکەکانی هەناسەدانە، وەک: ناوپەنچک (Diaphragm)، لە ئەنجامیشدا دەگاتە پلەی مردن بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە دوای هەشت ڕۆژ نەمرد، ئەوا: بە قۆناغێکی بەرەو چاکبوونەوەی دوور و درێژدا دەڕوات.

• چارەسەر کردن:

تەنیا چارەسەر کردنی ئەم جۆرە ژەهراوی بوونە، ئەوەیە: کە دەرمانی دژی ئەم بەکتریایانە بدرێت بە تووشبووەکە و بخرێتە ژێر ئۆکسجینەوە و لە ڕێی خوێنهێنەرەوە شلەی پێ بدرێت ژا ڕێ لە ووشکبوونەوەی بگیرێت کە بە هۆی ڕشانەوەی بەردەوامەوە ڕوو دەدات. دوای وەستانی ڕشانەوەکەش، دەتوانرێت لە دەمەوە شلەی پێ بدرێت جا ئەو قووتووە خواردنانەی بەم بەکتریایانە پیس دەبن بە هۆی بە هۆی تێکچوونی خواردنەکە و ئەو گازانەی لە ناویدا دروووست دەبن هەردوو لای قووتووەکە دەئاوسێت یان دەتوانین بە هۆی لێدانی قووتووەکە بزانین خواردنەکە پیس بووە یان نا، وە ئەگەر دەنگی لێدانەکە بزر بوو، واتە: خۆراکەکە ژەهراوی بووە، بەڵام ئەگەر قووتووەکە ئاسایی بوو، ئەوا: پێوویستە پێش ئەوەی بخورێت بۆ ماوەی بیست دەقیقە لە سەر ئاگر گەرم بکرێت.

• خۆپاراستن:

وەکو باوە و گووتراوە، کەوا: (خۆ پاراستن باشترە لە چارەسەر کردن)، ڕێگاکانی خۆ پاراستن لەوانەش:

١. بایەخدان بە خاوێنی و مەرجەکانی تەندروستی لە خواردن و خواردنەوە درووست کردندا و لە هەڵگرتنی خۆراکدا.

٢. زۆر جەخت کردنە سەر دەست شووشتن لە پێش و پاش خواردندا.

٣. هەڵگرتنی خۆراک بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک دەبێت، لە پلەیەکی گەرمی نزمدا دەبێت، خۆراکی، وەکو: مریشکی بەستوو پێویستە بۆ ماوەی کەمتر لە دوانزدە کاتژمێر لە پلەی گەرمی ژووردا جێبهێڵرێتەوە پێش ئامادە کرن، خاوێن ئامادە کردنی گۆشتی ئاژەڵ، هەروەها پێویستە بایەخی تەواو بدرێت بە پاک و خاوێنی ئەو خواردنەوانەی کە لەماڵەوە ئامادە دەکرێن، وەکو: مرەبا و ماست و پەنیر و سرکە.. هتد. چونکە ئەم جۆرە خۆراکانە بە خێرایی بەم بەکتریایانە پیس دەبن، جا لە کاتی هەست کردن بە پیس بوون یان ژەهراوی بوون بەم جۆرە بەکتریایانە پێویستە دەست بەجێ تووشبووەکە بگەیەنرێتە نزیکترین مەڵبەندی تەندرووستی و چارەسەر بکرێت.

چەند پێشنیارێکی بابەتیانە بۆ کۆنگرەی سەندیکای پزیشکانی کوردستان (مایسی ٢٠١٤ز)

ڕەوشی ئێستای پزیشکان لە هەرێمی کوردستاندا

دکتۆر شێرکۆ سەعید زمناکۆ
مامۆستای سکوڵی پزیشکی
فاکەڵتی زانستە پزیشکیەکان
زانکۆی سلێمانی

بسم الله الرحمن الرحیم (أنما المومنون أخوه فاصلحوا بین أخویكم)، (الحجرات ١٠).

پێشەکی:

خوێندکاری کۆلێجی پزیشکی بووین، مامۆستایەکمان هەبوو! باسی خۆشەویستی و پیرۆزیی پزیشکی لە ناخی خەڵک و دەسەڵاتی سیاسییدا بۆ دەگێڕاینەوە، کە: چۆن لە زەمانی (مەلیک فەیصەلی دووەم)دا ئەگەر وا ڕێبکەوتایە پزیشکێک سەردانی شوێنێکی بکردایە بۆ پشکنینی نەخۆشێک، ئەوا: خەڵک کۆڵانەکەیان گسک دەدا و ئاورشێنیان دەکرد وەک ڕێز و پێشوازی بۆ پزیشک. لەگەڵ تێپەڕبوونی کات و گۆڕانکارییە یەک لە دوای یەکەکان لە دەسەڵاتی سیاسیدا، خۆشەویستی نەما بەرامبەر بە پزیشک بەڵکو ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ و بە بەردەوامی وێنەی جوان و ڕاستەقینەی پزیشک شێوێنرا؟! وە ئەمەش کاری سەلبی کردە سەر ڕای گشتی. جێی داخە کە ئەو ڕاستییە بدرکێنم کە لە تەمەنی (٢٤) ساڵی ڕابوردووم وەک پزیشک کارم کردووە هیچ کاتێک وەک ئێستا هەستم بە نالەباری ناوبانگی پزیشک نەکردووە. بە مەبەست بێت یان بێمەبەست هێرشێکی نارەوای بەردەوام دەکرێتە سەر پزیشکان، هەندێک کەس ولایەن و میدیا، لێدان و شێواندنی وێنەی جوان و ڕاستەقینەی پزیشکان بەکاردەهێنن بۆ بەدیهێنانی مەرامی گوماناوی خۆیان!؟ جێی داخە کە پزیشک خۆشی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بەشداری کردووە لەم شێواندنەدا. لێرەدا مەبەست ئەوە نییە کە پزیشکان هەڵە ناکەن و کەمتەرخەم نیین، تەواویی تەنها بۆ یەزدانی گەورەیە بەڵام ئەگەر بە شێوەیەکی گشتی و بە چاوێکی دادپەوەرانەوە بڕوانینە ووردەکاریی ژیانی پیشەیی پزیشکان دەردەکەوێت کە مۆمێکن بۆ ڕۆشنکردنەوەی دەوروبەریان، کە لەوانەیە خۆیان کەمترین ڕۆشناییان بەر بکەوێت.

هۆکارەکانی خراپ بوونی ناوبانگی پزیشک:

زۆرن ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان هەبووە لە شێواندنی وێنەی پزیشکییان، گرنگترینیان ئەمانەن:

١. کارکردن بە سیستمێکی تەندروستیی کۆن کە لێوان لێوە لە تێکەڵی وپاشا گەردانی و نەبوونی ریفۆرمی پێویست تیایدا، کە: بگونجێ لەگەڵ گۆڕانکارییە بەردەوامەکاندا. ئەمەش بووەتە هۆی ئەوەی کە پزیشک نەتوانێ بە شێوەیەکی تەواو خزمەتگوزاری تەندروستی پێشکەش بە هاولاتییان بکات. شکستی ئەم سیستمە لە ڕێکخستن یان جیاکردنەوەی کەرتی گشتی و تایبەت هۆکارێکە بۆ تۆمەتبارکردنی پزیشک بە جیاکاری کردن لە چارەسەرکردنی نەخۆشەکاندا.

٢. پەلکێشی کەس ولایەنە دەست ڕۆشتووەکان کە ڕێگرە لە کارا کردنی سەندیکای پزیشکان بە شێوەیەک کە نەتوانێ بارودۆخێک فەراهەم کات بۆ پزیشکان تا بەرزترین ئاستی تەندروستی بۆ هاولاتیان بەدیبهێنن لە هەمان کاتدا ڕێککاری (دیسپلین) بخاتە کاری پزیشکانەوە، نەبوونی یان بێهێزی ڕێککاری دەبێتە هۆی هاندانی هەندێک لە هاوپیشەکان کە بە هەڵە یان بە شێوەیەکی نەگونجاو مومارەسەی کاری پزیشکی بکەن کە دەرەنجام شێواندنی وێنەی گشت پزیشکانی لێدەکەوێتەوە.

٣. خراپی پەیوەندییە گشتییەکانی پزیشکان و نەبوونی هەماهەنگی نێوان پزیشکان و لاوازی کاری دەستە جەمعی لە بوارەکانی زانستی و کۆمەڵایەتی.

٤. جیاوازی لە پێداویستی وخەمی ڕۆژانەی نەوە جیاجیاکانی پزیشکان (الاجیال المختلفه من الاگباء) کە بووەتە هۆی قوڵبوونەوەی کەلێن وکاڵبوونەوەی زەمینەی لێک تێگەشتنی نێوان ئەو نەوانە، بە شێوەیەک کە پزیشکانی خاوەن ئەزموون بە هۆی سەرقاڵی کار و بژێوی و دۆخی سەختی سیاسی و ناوچەیی بێهیوا وکەمتەرخەمن لە کاری ڕێکخراوەیی، پزیشکانی گەنجیش بێزارن لە نەبوونی مووچە و دەرماڵەی ئێشکگرتن و تووڕەن لە سیستمی خوێندنی باڵا و کەموکوڕی شوێنی حەوانەوە.

٥. کارلێکی پزیشکان و مامەڵەکردنیان لەگەڵ گۆڕانکارییە بەردەوامەکانی سەردەم لە ئاستی پێویستدا نییە و خۆیان لەگەڵ ئەو گۆڕانکاریانەدا نەگونجاندووە، هەروا: ڕەفتار و لێدوان و شیکاری هەڵەی هەندێک لە هاوپیشەکان ئەوەندەیتر ناوبانگی پزیشکییان شێواندووە، ئەم هۆکارانە و چەندەهایتریش بوونەتە هۆی شێواندنی وێنەی جوان و ڕاستەقینەی پزیشکان.

شکستی کاری ڕێکخراوەیی سەندیکای پزیشکان لە کوردستان:

کاری ئێمەی پزیشک بریتییە لە پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری تەندروستی بۆ کۆمەڵانی خەڵک، کە جێی شانازییە بڵێین: کار نییە هێندەی کاری ئێمە مرۆڤانە و جددی بێت، هەر بۆیەش مومارەسەکردنی کارێک لەم شێوەیە ئاسان نییە و زۆر جار و ئێستاشی لەگەڵ بێت لێرە و لە زۆربەی شوێنەکانیتری دونیا تەنانەت وولاتە پێشکەوتووەکانیش پزیشک بە هۆی کارەکەیەوە قوربانی و نرخی زۆری داوە لە زۆرلایەنەوە، وەک: تەندروستی خۆی و ژیانی خێزانیی و کۆمەڵایەتی، هەروەها سوودمەند نەبوون لە خۆشییەکانی ژیان، شکستیشمان لە کاری ڕێکخراوەیی یەکێکیترە لەو قوربانیانە. کرۆکی کاری ئێمە دەستنیشان کردن و چارەسەرکردنی نەخۆشییە، بۆیە: هەمومان لە دێر زەمانەوە دەستنیشانی کەموکوڕی و لەمپەرەکانی بەردەم کاری ڕێکخراوەیی خۆمان کردووە، بەڵام بۆ نەمان توانیووە چارەسەری بکەین؟؟ . وەڵامی ئەم پرسیارەش هێندە ئاڵۆز نییە ئەگەر ئەم پرسیارە لە هەرهاولاتییەکی ڕۆشنبیری ئەم دەڤەرەی ئێمە بکەیت چەندەها هۆکاری هەمە لایەنەت دەخاتە بەردەست، ئیتر چۆن ئێمەی پزیشکان ناتوانین ئەو وەڵامە بدەینەوە. سەرەڕای سەرچاوەی گونجاوی بەردەستی پزیشکان بە بەراورد لەگەڵ توێژەکانیتری کۆمەڵگا، ئاماژەکان پێمان دەڵێن کە ئێمەی پزیشکان شکستمان هێناوە لە کاری ڕێکخراوەیی و لە پەیوەندییە گشتییەکانماندا، هۆکاری ئەم شکستەش هەمەلایەنەیە، لایەنە سەرەکییەکانی خۆیی و بابەتییە (ژاتی و موچوعی):

- خۆیی : ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندی بە کەمتەرخەمی خۆمانەوە هەیە.
- بابەتیی: ئەو هۆکارانەی کە پە یوەندی بە بارودۆخی سیاسی و ناوچەیی و کۆمەڵایەتیەوە هەیە. کەواتە زوڵم ئەکەین لە خۆمان و دەستنیشانێکی وورد نابێت ئەگەرهۆکاری شکست بە تەنها بخەینە ئەستۆی خۆمان ڕاستە خۆشمان هۆکارێکی سەرەکیین بەڵام تەنها هۆکار نین.

لەگەڵ دواندنی پزیشک لە هەر ئاستێکی تەمەندا بێت چەندەها کەموکوڕی پیشەیی و زانستی و ئیداریی دەخاتەڕوو کە بێگومان سەندیکایەکی کارا ڕۆڵی ئەبوو لە کەم کردنەوەی یان ڕوونەدانی ئەو کەموکوڕیانە، لەوانەش:

ا. گلەیی پزیشکانی گەنج لە سیستمی خوێندنی باڵا و بەرنامەی تواناسازی و بوونی ناعەدالاتی.
ب. سوودمەند نەبوونی ژمارەیەکی زۆر لە پزیشکان لە وەرگرتنی زەوی یان شوقە.
ج. دواکەوتنی دەرماڵە جیاوازەکان.
د. سووکایەتیکردن و پەلاماردانی پزیشکان لە کاتی دەوامی فەرمییدا.
ه. دووچار بوونی پزیشک بۆ سکاڵای یاسایی و تەنانەت دەستگیرکردنیان بە هۆی کارەکەیەوە.
و. ناجۆر تێگەیشتنی نێوان پزیشک و کارمەندی تەندروستی وهەوڵدانی گوماناوی بۆ قوڵکرنەوەی کەلێنی نێوانیان.
ز. دامەزراندن و گواستنەوە وئیفاد و دیاریکردنی پۆستە جیاوازەکان لە سەر بنەمای حیزبی و خزمایەتی بە بێ گوێدانە ساڵانی خزمەت و ئەزموون و پسپۆڕی.
ح. پشتگوێ خستن و بێئاگابوونی پزیشکانی قەزا

و ناحیەکان لە بوارە زانستی و کۆمەڵایەتیەکاندا.

خ. کەمیی پێزانین و ڕێزلێنان و بەسەرکردنەوەی پزیشکە خاوەن ئەزموون و بەتەمەن وخانەنشینەکان.

د. مەترسی تووشبونی پزیشک بە نەخۆشییە درمی وڤایرۆسیەکان لە ڕێگەی نەخۆشەوە و نەبوونی بەرنامەیەکی تۆکمە بۆ ڤاکسین و پاراستنی پزیشکان.

ذ. هتد .....

هەڵسەنگاندنی پەیوەندییە گشتییەکانی پزیشکان وسەندیکاکەیان:

کارێکی سەختە پێناسەیەکی تێرو تەسەل بدۆزینەوە بۆ «پەیوەندییە گشتییەکان«. ئەگەر باسی هەر بەشێکی کۆمەڵگا یان دامەزراوەیەک بکەین (بۆ نموونە: پزیشکان، پارێزەران، یان هەر کۆمپانیایەک)، ئەتوانین بڵێین، بریتییە: لە بڕی گرنگی دان و ڕاو بۆچوونی کۆمەڵگا بەو بەشەی کۆمەڵ. لەبەر ڕۆشنایی ئەمە، دەتوانین: پێناسەکە دارێژین وبڵێین پەیوەندییە گشتییەکان پەیوەندە بە ناوبانگ، ناوبانگی ئەو بەشەی کۆمەڵ لە کۆمەڵگادا، ئەنجامی کار و لێدوانەکانیان و ڕا و بۆچوونی خەڵک لەسەریان، بە واتایەکیتر: پەیوەندییە گشتییەکان ئەو ڕێککارییەیە کە کار دەکات بۆ بەدیهێنانی ناوبانگێکی باش بۆ ئەو بەشەی کۆمەڵ، لە بەدیهێنانی لێک تێگەیشتن و بە دەستهێنانی پاڵپشتی بە شێوەیەک کە کاریگەری باشی هەبێت لە سەر ڕا و بۆچوون و ڕەفتاری خەڵک بەرامبەر ئەو بەشەی کۆمەڵ. پەیوەندییە گشتییەکان پلان و هەوڵی بەردەوامە بۆ چەسپاندن و هێشتنەوەی نیاز پاکی و تێگەشتنی دوولایەنەی نێوان هەر ڕێکخراوێک و کۆمەڵگا. زاراوەی باش یان خراپ ڕێژەییە و ڕەها نییە، چونکە لەوانەیە ئەو بەشەی کۆمەڵ کار یان لێدوانێکی وا ئەنجام بدەن کە ببێتە هۆی پەرەسەندن یان دارمانی پەیوەندی نێوان ئەو بەشە و کۆمەڵگا. لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە پەیوەندییە گشتیەکان پێوەرێکی گرنگە بۆ هەڵسەنگاندنی ڕێژەی سەرکەوتن یان شکستی کاری هەر ڕێکخراوێک. پەیوەندییە گشتییەکان دەکرێت بە دوو بەشەوە:

١. پەیوەندیی گشتیی ناوخۆیی: پەیوەندی نێوان ئەندامان و فەرمانبەرانی ڕێکخراوەکە لەگەڵ یەکتر.

٢. پەیوەندیی گشتیی دەرەکی: پەیوەندی نێوان ئەندامان و ڕێکخراوەکەیان لەگەڵ کۆمەڵگا.

ئەگەربێین توێژینەوەیەکی زانستی و پیشەگەریانە ئەنجام بدەین بۆهەڵسەنگاندنی پەیوەندییە گشتییەکانی پزیشکان و ڕێکخراوەکەیان لە کوردستان، ئایا دەرئەنجامی ئەو توێژینەوەیە چۆن دەبێت لە ئاستەکانی ناوخۆیی و دەرەکیی؟ ئاشکرایە کە بارودۆخی سەختی سیاسی و ناوچەیی ئەم ناوچەیە کاریگەری دیاری هەیە لە سەر هەموو جومگەکانی ژیان، بۆیە: پەیوەندی گشتی پزیشکانیش ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ کەوتونەتە ژێر ئەو کاریگەرییانەوە، بەداخەوە چەندەها ئاماژە پێمان دەڵێن کە ئەو پەیوەندیانە لە ئاستێکی خراپدایە، لەوانەش:

• بێهێزی کارلێکی زانستی و کۆمەڵایەتی نێوان خوێندکارانی سکوڵە پزیشکییەکان و مامۆستاکانیان.

• ناپتەوی و بوونی کەلێن لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی پزیشک لەگەڵ کەسوکار و هاوڵاتیان تەنانەت هاوپیشەکانیشی.

• بوونی ناجۆر تێگەشتنی نێوان پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی و هاوڵاتیان تەنانەت دەوڵەتیش کە بووەتە هۆی شێواندنی وێنەی جوان و ڕاستەقینەی پزیشک وەک پێشکەشکارێکی خزمەتگوزاری بۆ هاوڵاتیان و نەبوونی ڕۆڵی کارای پزیشکان و سەندیکا لە دروستکردنی پردی لێک تێگەشتن.

• شکستی پزیشکان لە بەدەستهێنانی ناوبانگێکی باش لە ئاستەکانی کۆمەڵایەتی و سیاسی لە پێناو بەشداریکردن لە دروستکردنی بڕیاری سیاسی لە بواری پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری تەندروستی لە دەسەڵاتەکانی یاسادانان و جێبەجێکردندا، نموونەش بۆ ئەمە شکستی پزیشکانی سەربەخۆ و گشت لایەنە سیاسیەکانە لە بەدەستهێنانی متمانەی هاووڵاتی و نوخبە و سیاسییەکان بۆ بردنەوەی هەڵبژاردنەکانی پەرلەمان و پارێزگاکان. لە هەڵبژاردنی پەرلەمانی کوردستانی ساڵی (٢٠١٣ز) چەند پزیشکێک لە ئاستە جیاکانی تەمەن و لە چەند لیستێکی جیاواز کاندید کران، هەندێکیان مامۆستای زانکۆ و ئەکادیمی وهەندێکیان پسپۆڕی وورد و شارەزا و هەندێکیشیان سیاسەت پیشەی سەرەکییان بوو، بەڵام بەداخەوە ئەوەی جێی تێڕامان وهەڵوێستە کردن بوو ئەوە بوو کە زۆربەی ئەو کاندیدانە شکستیان هێنا لە بەدەستهێنانی متمانەی هاوڵاتییان.

• هتد......

سەندیکایەکی کارا دەتوانێت چی بکات؟؟

سەندیکایەکی کارا دەتوانێت کار بکات بۆ بەدیهێنانی:

• ڕەخساندنی کار ئاسانی و بارودۆخێکی گونجاو بۆ پزیشک تا بتوانێ بە باشترین شێوە خزمەتگوزاری تەندروستی پێشکەش بە هاووڵاتیان بکات لە ڕێگای پێشکەشکردنی پرۆژە بۆ پەرلەمان و درێژکردنی دەستی یارمەتی بۆ حکومەت بە مەبەستی ریفۆرم چاکسازی لە سیستمی تەندروستیدا.

• ئەنجامدانی کۆنگرە و کۆنفرانس و کۆبوونەوە لە بوارەکانی زانستی و پیشەیی و کۆمەڵایەتی بە مەبەستی هاوتەریب بوون وکارلێکردن لەگەڵ گۆڕانکارییە بەردەوامەکان لەو بوارانەدا.

• دروستکردنی پەیوەندی ناوخۆیی و نێودەوڵەتی بە مەبەستی پەرەسەندنی ئاستی زانستی پزیشکان ومسۆگەرکردنی خوێندنی باڵا و ۆرکشۆپ بۆ ئەندامانی.

• برەودان بە پەیوەندییە گشتیەکانی پزیشکان و هاندانی کاری دەستە جەمعی نێوان پزیشکان و دروستکردنی پردی لێک تێگەشتنی نێوان خۆیان و پزیشکان لەگەڵ کارمەندانی تەندروستی و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی و هاووڵاتیان لە ڕێگای کۆمیونیکەیشنەوە کە هەموو بوار و ئاستە جیاوازەکانی پەیوەندی دەگرێتە خۆی (تاک، کۆمەڵایەتی، جەماوەری، تۆڕی کۆمەڵایەتی و میدیا جیاوازەکان) لە پێناو پەرەسەندن و باشکردنی ناوبانگی پزیشکان و بەپەرچدانەوەی شاڵاوی ناڕەوای کەس ولایەنەکان لە ڕێگای دەرخستنی وێنەی جوان و ڕاستەقینەی پزیشکان و ڕێگری لە شێواندنی.

• کارکردن بۆ ڕێگری لە دەستدرێژی بۆ سەر پزیشک و مامەڵەی نەگونجاوی دادگا بە هۆی کارەکەیەوە و هەماهەنگی لەگەڵ ئەنجومەنی یاسادانان بۆ داڕشتنی یاسای تایبەت بە مەبەستی پاراستنی گیان و شکۆی پزیشکان، هەروا داڕشتنەوەی یاسایی بۆ بەڵێننامەی ڕەزامەندی نەخۆش بۆ وەرگرتنی چارەسەر بە شێوەیەک مافی پزیشک پارێزراو بێت.

• کار کردن بۆ سوودمەند بوونی پزیشکان لە مافەکانی هاووڵاتی، وەک: ڕاستکردنەوە و هەموارکردنەوەی موچە، پێدانی پارچە زەوی، شوقە، پێشینەی خانوبەرە و هاوسەرگیری و بیمەی تەندروستی....هتد.

• چەسپاندنی ڕێککاری (دیسپلین) لە کاری پزیشکی و داڕشتنی بنەمای گشتی و ووردەکاری بۆ پسپۆڕییە جیاوازەکان و نەخۆشخانە و سەنتەر و کلینیکە تایبەتەکان بەدوا داچوونی بەردەوام بۆ دڵنیابوون لە پابەند بوونی پزیشکان و ئەو دامەزراوانە بە ڕێنماییەکانەوە.

• پێزانین و ڕێزلێنان بۆ ئەو کەس و لایەن و پزیشکانەی کە ڕۆڵی کارا دەبینن لە بەرەو پێش بردنی ئاستی زانستی و پیشەیی و کۆمەڵایەتی هەروا ئەوانەی برەو دەدەن بە پەیوەندییە گشتییەکانی پزیشکان، لە هەمان کاتدا لێپرسینەوەی نهێنی و بونیاتنەر لەگەڵ ئەو پزیشک و لایەنانەدا بکرێت کە هەڵسوکەوتی نەگونجاویان دەبێتە هۆی شێواندنی وێنەی پیشەیی پزیشکی و خراپکردنی ناوبانگی پزیشکان.

• بەکارهێنانی سەرچاوەکانی سەندیکا بۆ ئاسانکاری لە پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری تەندروستی بۆچەند کۆمەڵێکی دیاریکراو لە کۆمەڵگا کە پێشترێتی (اولویە) هەیە، وەک: خاوەن پێداویستییە تایبەتەکان، ژنان، منداڵ و مێرد منداڵ، کۆچبەر و پەناهەندە بۆ بەجێهێنانی ئەرکی پیرۆز و مرۆڤانەی پزیشکان لە هەمان کاتدا بەکارهێنانی ئەو سەرچاوانە لە کاتی پێویست و گونجاودا، وەک: کارتی فشار بەرامبەر دەسەڵات بۆ وەرگرتنەوەی دەسەڵاتە زەوتکراوەکانی سەندیکا و وەرگرتنی مافە ڕەواکانی پزیشکان لە گشت ئاستە جیاوازەکانی تەمەن.

• سەندیکا دەتوانێت لایەنە سیاسیەکان هانبدا تا لە بەرنامەی کاریاندا پێشترێتی بدەن بە ریفۆرمی تەندروستی وکاندید کردنی پزیشکی بە ئەزمون وخاوەن پلان بۆ پەرلەمان وئەنجومەنی پارێزگاکان، پزیشکیش وەک تەکلیف سەیری پۆستەکە بکات نەک تەشریف، کاتێکیش کە دەکرێن بە کاندید و دەنێررێنە گۆڕەپانی کێبڕکێی هەڵبژاردن کە گۆڕەپانێکی نامۆ و نوێیە بۆ زۆربەی پزیشکان، ئا لەم کاتەدا سەندیکا کار بکات بۆ بەدەستهێنانی پاڵپشتی و پشتگیری بۆ پزیشکان لەلایەن ڕێکخستنی حیزبەکانیانەوە ئەگەرنا زۆر

ئەستەمە پزیشک بتوانی سەرکەوتوو بێت لەو کێبڕکێ شەکەتکەر و هەستیارەدا.

چۆن سەندیکای پزیشکان کارا دەکرێتەوە؟

لەگەڵ سوپاسی بێپایانم بۆ نەقیب وئەندامانی سەندیکا و پێزانینم بۆ ئەو ئەرک وماندوو بوونەی کە لە ماوەی رابوردودا کێشاویانە بە توندی دەستەکانیان دەگووشم گشتیان پزیشکی بەڕێز و دڵسۆز و هاوپیشە و هاوڕێی خۆشەویستمانن، ئێمە دڵنیاین ئەوان وویستویانە بە باشترین شێوە کارەکانیان ئەنجام بدەن، بەڵام ئەوە سەختی بارو دۆخی سیاسی ناوچەکە بوو کە بووە هۆی پەرت بوونی سەندیکا ودابەشبوونی بۆ چەند رەنگێکی جیاواز و دواکەوتنی هەڵبژاردن کە دەرەنجام بووە هۆی زاڵبوونی گیانی بێهیوایی وتووڕە بوون لە ناخی پزیشکاندا. بە بۆچوونی ئێمە بۆ ئەوەی سەندیکا کارا بکرێتەوە پێویستە:

• هەڵبژاردنێکی پاک و بێگەرد ئەنجام بدرێت و هاندانی زۆرترین پزیشک بۆ بەشداری کردن لەو پرۆسەیەدا بۆ ئەوەی جێی رەزامەندی زۆربەی پزیشکان بێت، خۆشبەختانە وا بڕیارە لە ئایندەیەکی نزیکدا ساز بدرێت.

• پێویستە لە سەر گشت ئەندامانی هەڵبژێردراو بۆ کۆنگرە (بێگوێدانە پاشخانی فیکری و سیاسی و ئایدیۆلۆجی و ئاینی و تەمەن و رەگەز یان نەژاد) بەرژەوەندییە هاوبەشەکان کۆیانکاتەوە و هاوخەمی یەکتر بن، وە مەبەستی سەرەکییان کارا کردن و بەهێزکردنی سەندیکا بێت، سەندیکا نەکەن بە کەیکێک و قاش بکرێت بەسەر چەند رەنگێکی جیاوازدا! ئاساییە و بگرە جوانیشە سەندیکا هەمەرەنگ بێت بە مەرجێک هارمۆنیی ئامێز خۆی بنوێنی « پزیشکیش وەک هاوولاتیانیتر بۆی هەیە لایەنگر یان ئەندامی حیزب بێت و کاری حیزبی و بانگەشە بۆ لایەنەکەی خۆی بکات و ببێتە رکابەری لایەنەکانیتر، بەڵام ئاسایی نییە بێت لە سەندیکادا کار بۆ زاڵکردنی دەستی لایەنەکەی خۆی بکات و هەندێک لە هاوپیشەکانی بە رکابەر و نەیار بزانێت، دەبێت لە کاری رێکخراوەیدا بە تێڕوانینی حیزبی کار نەکرێت، کاری رێکخراوەیی و کاری حیزبی دوو شتی جیاوازن» ئاشکرایە کە ئێمە لەم قۆناغەدا ناتوانین بە تەواویی دەستی حیزب لە جومگەکانی ژیان دەربهێنین بەڵام هەموومان پێکەوە ئەگەر ئیرادەمان هەبێت دەتوانین کۆ دەنگیەک دروست بکەین بە ئاراستەی بەدیهێنانی بەرژەوەندییە رەوا و هاوبەشەکانی پزیشکان.

• هەوڵدان بۆ چڕ کردنەوەی گشت تواناکان بۆ سەر لە نوێ دارشتنەوەی پەیڕەو و پرۆگرامی سەندیکا بە راوێژکاری شارەزایانی ئابوری و یاسایی بە شێوەیەک کە بگونجێ لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی سەردەم و ئاسانکار و یارمەتی دەربێت بۆ بەدیهێنانی ئامانجە رەوا و پیرۆزەکانی پزیشکان لە بەشداری کردن لە ریفۆرمی سیستمی تەندروستی و سەندنەوەی ماف و دەسەڵاتە زەوتکراوەکانی سەندیکا .... هتد.

• تەرخانکردنی توانا و کاتی گونجاو لە لایەن ئەندامانی هەڵبژێردراو بۆ کارەکانی سەندیکا، دەبێت ئەو کارانە وەک ئەرکێکی سەرەکی سەیر بکرێت نەک کارێکی لاوەکی (نابێت کاتە مردووەکان دیاری بکرێت بۆ کارەکانی سەندیکا، بۆ نموونە: ئێوارەیەکی درەنگ دوای تەواو بوونی کلینیک کە پزیشک زۆر شەکەتە).

پێشکەوتن و پەرەسەندنی کۆمەلایەتی گشتگیر و حەتمییە بمانەوێ و نەمانەوێ هەر رووئەدات ئێستا بێت یان سبەی، پزیشکان و سەندیکاکەشیان بەدەرنیین لەو هاوکێشەیە، بۆ ئەوەی ئێستا بێت پێویستە پزیشکان پێکەوە کار بکەن و شەرەفی ئەو هەنگاوە بۆ خۆیان بپچڕن، با ئێمە بین نەک چاوەڕوانی نەوەی داهاتووکەین، با رێگای نەوەی پزیشکانی داهاتوو رۆشنترکەین. ئاشکرایە بەدیهێنانی ئەم ئامانجە کارێکی سانا نییە بەڵکو کاری چڕوپڕی هەمەلایەنەی ئەوێت کە بەتەنها بە هیچ کەس و گروپێک ناکرێت بەڵام ئەگەرهەموو پزیشکان بێ گوێدانە پاشخان و بۆچونی دینیی وسیاسی وفیکری (مامۆستا بەڕێز و پزیشکە خانەنشینەکان، پزیشکانی پسپۆڕ و شارەزا، خوێندکارانی خوێندنی باڵا، پزیشکانی پایە بڵند و پزیشکانی نیشتەجێی خولاو تەنانەت خوێندکارانی سکوڵە پزیشکییەکانیش) پێکەوە بە شێوەیەکی رێکخراو کار بکەین و بەرژەوەندی رەوای گشتی پزیشکان بخەینە پێش بەرژەوەندییە تەسکەکانەوە بێگومان دەتوانین ئەو کارە ئەنجام بدەین لە پێناوی بەدیهێنانی بارودۆخێکی گونجاو بۆ پزیشکان تا بتوانن زیاتر و بە شێوەیەکی باشتر خزمەتگوزاری تەندروستی پێشکەش بە کۆمەلانی خەڵک بکەن.

بەرنامەی کارکردنی ئێمە بۆ سەندیکا:

پێشتریتی (اولویە) ئێمە بۆ کارکردن لە سەندیکا، وەک پێشوتر ئاماژەمان پێدا کە: سەندیکایەکی کارا دەتوانێت و پێویستە لە زۆر لایەنەوە کار بکات بەڵام بە بۆچوونی ئێمە لە چەند ساڵی داهاتوودا پێویستە پێشتریتی بدرێت بەم هەنگاوانە:

• برەودان بە پەیوەندییە گشتیەکانی پزیشکان و هاندانی کاری دەستە جەمعی نێوان پزیشکان و دروستکردنی پردی لێک تێگەشتنی نێوان پزیشکان خۆیان و رێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی میدیاکان و هاولاتیان لە رێگای کۆمیونیکەیشنەوە کە هەموو بوار و ئاستە جیاوازەکانی پەیوەندی دەگرێتە خۆی (تاک، کۆمەلایەتی، جەماوەری، تۆڕی کۆمەلایەتی و میدیا جیاوازەکان) لە پێناو پەرەسەندن و باشکردنی ناوبانگی پزیشکان و بە پەرچدانەوەی شاڵاوی نارەوای کەس ولایەنەکان لە رێگای دەرخستنی وێنەی جوان و راستەقینەی پزیشکان و رێگری لە شێواندنی.

• کارکردن بۆ رێگری لە دەستدرێژی بۆ سەر پزیشک و مامەڵەی نەگونجاوی دادگا بە هۆی کارەکەیەوە و هەماهەنگی لەگەڵ ئەنجومەنی یاسادانان بۆ دارشتنی یاسای تایبەت بە مەبەستی پاراستنی گیان و شکۆی پزیشکان، هەروا دارشتنەوەی یاسایی بۆ بەڵێننامەی رەزامەندی نەخۆش بۆ وەرگرتنی چارەسەر بە شێوەیەک مافی پزیشک پارێزراو بێت.

• پێزانین و رێزلێنان بۆ ئەو کەس و لایەن و پزیشکانەی کە رۆڵی کارا دەبینن لە بەرەوپێشبردنی ئاستی زانستی و پیشەیی و کۆمەلایەتی، هەروا ئەوانەی برەو دەدەن بە پەیوەندییە گشتییەکانی پزیشکان، لە هەمان کاتدا لێپرسینەوەی نهێنی و بونیاتنەر لەگەڵ ئەو پزیشک و لایەنانەدا بکرێت کە هەڵسوکەوتی نەگونجاویان دەبێتە هۆی شێواندنی وێنەی پیشەیی پزیشکی و خراپکردنی ناوبانگی پزیشکان.

• کارکردن بۆ سوودمەند بوونی پزیشکان لە مافەکانی هاوولاتی، وەک: راستکردنەوە و هەموارکردنەوەی موچە، پێدانی پارچە زەوی، شوقە، پێشینەی خانوبەرە و هاوسەرگیری و بیمەی تەندروستی....هتد.

• چەسپاندنی رێککاری (دیسپلین) لە کاری پزیشکی و دارشتنی بنەمای گشتی و ووردەکاری بۆ پسپۆڕییە جیاوازەکان و نەخۆشخانە و سەنتەر و کلینیکە تایبەتەکان لەگەڵ بەدوا داچوونی بەردەوام بۆ دڵنیا بوون لە پابەند بوونی پزیشکان و ئەو دامەزراوانە بە رێنماییەکانەوە بە مەبەستی دەرخستنی وێنەی جوان و راستەقینەی پزیشکان بۆ رای گشتی.

• چەسپاندنی بەرنامەی تۆکمە بۆ پاراستنی پزیشکان لە توشبونی بە نەخۆشییە درمی وڤایرۆسیەکان.

هاوپیشە و هاوڕێ بەڕێزەکانم:

لە سۆنگەی ئەو دۆخەی کە ئێستا پزیشکانی هەرێمی کوردستان پێیدا گوزەر دەکەن:

• بارو دۆخ و ناوبانگ و پەیوەندی گشتی پزیشکان ناڵەبارە.

• سەندیکا پەرت بووە و پەلکێشی جۆراوجۆری تیا کراوە.

• زۆربەی پزیشکان بێهیوا و تووڕەن لە کاری رێکخراوەیی.

به ئەرکی سەرشانی خۆمی ئەزانم (داواکارم لە خوای گەورە دەرفەتم بدات) کە هاوبەشی بکەم لەگەڵ هاوپیشە بەڕێزەکانم وکەمتەرخەم نەبم لە کارا کردنەوەی سەندیکا، بە هیوای پڕکردنەوەی چەند کەلێنێک.

پشتبەست بەو ئەزموون و سەرچاوە دیاریکراوەی کە لە بەردەستمایە لە رێگەی ئەم نامیلکەیەوە هەڵسەنگاندنم بۆ رەوشی ئێستای پزیشکان لە هەرێمی کوردستان و چەند پێشنیارێکی بابەتیانە دەخەمە بەردەم پزیشکان بە هیوای ئەوەی سوود بەخش بێت و لە کۆنگرەی سەندیکای پزیشکانی کوردستاندا بە هەند وەربگیرێت، بەرنامە و پلانی نزیک و دوور مەودا بە شێوەیەکی پیشەیی جێبەجێ بکرێت .. هاندان و پاڵپشتی و پشتگیری ئێوە برەو بە گوڕ و تینی ئەندامانی کۆنگرە دەدا.

خوای گەورە نائومێدمان نەکات و یارمەتی هەموو لایەک بدات و کۆسپەکانمان بۆ ئاسان بکات.



وام



یەکێک لە نیشانەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان، بریتییە لە (وام) یان (وەهم) کە بە ئینگلیزی و زمانی پزیشکی پێی دەگوترێت: (Dellusion). کە تیایدا کەسەکە بیر کردنەوەی نارێکی دەکەویتێ و بیرێکی پێچەوانە واقیع راستییەکانی بۆ دێت و لەسەری مکوور دەبێت، کە: ئەوە راستە. وە لای کەسانی تەواو، ئەوە روونە کە ئەو جۆرە بیر کردنەوەیە: فێل و کلاواتە و تەنیا خەیاڵە. ئەو وام گرتنە زۆربەی کات نیشانەی نەخۆشییەکان دەبێت، ئەوجا نەخۆشی دەماری یان دەروونی. لەوانەیە نیشانەی نەخۆشی شکستە خۆیی (شیزۆفرینیا) یان نەخۆشی هەوەس (MANIA) بەتایبەتی لە نەخۆشی دوو جەمسەر، وە لەو کۆمەڵگایانەی کە یاسا نییە و هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتییان لاوازە، ئەو جۆرە (وام)ە لە سەرەتا نادۆزرێتەوە، هەتا قۆناغی درەنگ. بۆ نموونە: لە سەرەتای نەخۆشی شیزۆفرینیا سەیری نەخۆشەکە دەکەیت بەرای لێ نییە،بەلام دەبینین: گەنجێک کە مەشرووب خۆرە و زینا کەرە یەکسەر لە هیکەوە روو لە مزگەوت یان کڵێسا (بە گوێرەی ئایینەکەی!) دەکات،لە وولاتی ئێمە پێنج فەرزە لە نوێژە و ردێنی زۆر دەهێڵێتەوە و لە مزگەوت ناچێتە دەرەوە و هەموو کات لە ناو مزگەوتە. ئەو رەفتارە بۆ کۆمەڵگای ئێمە بە باش دادەنرێت و دەرێن:(گەڕایتەوە!!) بەلام لە راستییدا، ئەوە نیشانەی یەکەمی نەخۆشی شیزۆفرینیایە و ئەگەر ئەو نەخۆشییە زووتر دەست نیشان بکرێت چارەسەری ئاسانترە! بۆیە: ئەگەر مەلای مزگەوت و نوێژکەرەکان زانییان کەسی وا هەیە زوو خێزانەکەی لێ ئاگادار بکەنەوە، هەتا بیبەنە دکتۆر، وە چارەسەر بکرێت. لە دیاری کردنی ئەو نیشانەیەی نەخۆشییە دەروونییەکان زۆر کات تێکەڵاوی دەبینرێت، وە تەنانەت رەفز کردنی بیرۆکەی ئەوەی کە کەسەکە نەخۆشە!! چونکە مەرج نییە، ئەو بیرکردنەوەی کە نەخۆشەکە لە سەری مکووڕە لە راستییەوە دوور بێت، وە بەتایبەت ئەوانەی وامی ئایینیان هەیە! تەنانەت رۆشنبیران و رۆناکبیرانیش کەمتر خۆی لێدەدەن چونکە پێویستە لە کۆمەڵگای تەواو رۆشنبیر باس لەوە بکرێت، کە: ئەوە (وام)ە. وە بە گوێرەی پەرتووکە دەروونییەکان، کە (وام) بەو جۆرە بیرکردنەوە دادەنێت، کە: کەسەکە لە سەری مکووڕە، کەسەکە بە هیچ بەڵگەیەک نایەتە قەناعەت، وە بیرکردنەوەکەی دوور بێت لە راستی یان بێتام بێت یان لەگەڵ واقیعدا نەگوونجێت. ئەوجا (وام) چەندەها جۆری هەیە، لەوانە:

ا. پۆلین کردنی بە گوێرەی جۆرەکانی:

١. وامی بێتام (Bizarre delusion): بیر کردنەوەکە و بۆ هاتنەکە زۆر لە واقیع دوورە و بێتامە، وەک ئەوەی کەسەکە باسی ئەوە بکات کە مێشکی رەش کراوەتەوە و وەکو کۆمپیوتەر هەموو زانیارییەکانی لابردراوە. وە یان دەڵێت: مێشکم نەماوە، وە یان خاڵی کراوەتەوە. یان باس لەوە دەکات کە مێز یان پیسایی مرۆڤ بۆ چارەسەر بەکار دێت، وە دووریش نییە لەبەر دەم خەڵک بێئەوەی بێز بکاتەوە، مێزەکە یا پیساییەکە بخواتەوە.

٢. وامی گوونجاو (Non-bizarre delusion): لێرەدا دەگوونجێت، واتە: لە گووینە و لەوانەیە ئەو بۆچوونە هەبێت بۆ نموونە: کەسەکەی کە وامی هەیە، وای بۆ دەچێت کە خەڵکی بە دوو وەیە یان وای بۆ دەچێت کە لە ژێر چاودێری پۆلیس دایە.

٣. وامی میزاجی (mood-congruent delusion): بۆ نموونە ئەو کەسەی ئەو جۆرە وامەی هەیە، لە رووی زەوق و میزاجەوە سەربەستە یان دڵتەنگە بەلام لە بیرکردنەوە وامی دەبێت، بۆ نموونە: کەسەک کە خەمۆکی هەیە و دڵی تەنگە بەلام باس لەوە دەکات کە لە تەلەفزیۆن بە خراپ ناوی بردراوە، وە یان کەسێک کە نەخۆشی هەوەسی هەیە باس لەوە دەکات کە لە هەموو خەڵک جوانترە.

٤. وامی دوور لە میزاج و رەفتاری نەخۆشەکە (mood-neutral delusion): کەسەکە لە رەفتار و میزاج هیچ بەرایەکی نییە و هیچی نییە بەلام لە بیر کردنەوەی نارێکی هەیە، بۆ نموونە: کە کلکەکی یان ئێسکەکی زیادە لە پشتە سەر هاتووە، وەیان لاقەکی نوێی بۆ شین بووە، وە هەروەها.

ب. پۆلێن کردنی بە گوێرەی بیرکردنەوەکان(Themes):

١.وامی نامۆ: کە کەسەکە وا هەست دەکات کە لەگەل دەرەوەی بوون پەیوەندی هەیە، بۆ نموونە: دەڵێت بەمەخلووقات و خەڵکی دەرەوەی مرۆڤایەتی پەیوەندیم هەیە یان دەرێت ئەجندە (جن) دەر دەکەم یان دەرێت: پەیوەندیم دەگەل ئەجندە (جن) هەیە.

٢.وامی ئاسایی: واتە رێی تێدەچێت، بۆ نموونە کەسەکە دەڵێت: پۆلیس بە دوامەوەیە.

٣.وامی ئایینی، کەسەکە دەڵێت: خەونم بە

خودای وەدیتییە یان خەونم بە پێغەمبەری وەدیتییە.

٤.وامی جەستەیی، بۆ نموونە: کەسەکە وا هەست دەکات کە شتەک چوویتە ناو جەستەی یان مێروو یان مێشوولە و ...هتد. یان کەسەکە وای لێ دێت، کە: بە جەستە دەفڕێت.

٥. وامی خۆ بەگەورە زانین: ئەو جۆرە وامە، نیشانەیە لەگەل لووت بەرزی جوودایە بەوەی کە ئەو کەسەی کە ئەو جۆرە وامەی هەیە لە واقیع دادەبڕێت، بەلام بە خۆی هەست بەوە ناکات. بۆ نموونە: ئەو کەسانە بیری وایان بۆ دێت، کە کەسی زۆر بەناوبانگن یان جیاوازن لە خەلکیتر. لەو جۆرە وامە، کە کەسەکە خۆی بە هەند دادەنێت و وابیر دەکات کە ئەو لە هەموو کەسەکان گرنگترە یان دەلێت من ئەوەم کرد و وام کرد، ئەوەش بە زۆری لەگەل نەخۆشەکانی هەوەس یان شیزۆفرینیا یان نەخۆشی دووجەمسەری دەبێت.

٥. وامی نەخۆشی: کەسەکە بیری وا بۆ دێت، کە: نەخۆشییەکی هەبێت یان ئەندامێکی تەواو ئیش ناکات یان ئیشەکەی گۆڕاوە! بۆ نموونە: کەسەکە وا وام دەکات، کە: تووشی کرمە ک بوو ە لە ناو لەشیەتی یان بەکتریا یان پێشکە یان ئەسپێ یان ڕشکی هەیە، هەتا کەسەکە باس لەوە دەکات کە چەنداها جار مێش و مەگز گەستوویەتیان. وە هەندەک جار، لە سەر پێست نیشانە دەردەکەوێت.

٦. وامی نەبوونی: کەسەکە وا بیر دەکات کە دەستی کورتە و هیچ توانای دارایی باش نییە، هەموو کات باس لە کەم دەرامەتی و نەبوونی خۆی دەکات.

٧. وامی ئازار: ئەو جۆرە وامە، باوترین جۆرەکانی وامە!! کەسەکە بیری وای بۆ دێت، کە: بە دوایەوەن بۆ ئەوەی ئازاری بدەن یان بیگرن یان بیکووژن یان ژەهرخواردی بکەن یان دەرمانی بدەنێ! بە جۆرێک کە هەست بەوە دەکات، کە: کەسێک پێشگیری لێدەکات لە دەست کەوتنی ئامانجەکانی. لەو جۆرە وامە، کەسەکە: وابیر دەکات کە شتەک ڕوودەدات یان لەوانەیە ڕووبدات، وە ئازار بەو دەگات و هەموو بیری ئەو نەخۆشەی داگیر کردووە. وە بە گوێرەی کۆمەلەی نەخۆشییە دەروونییەکان بێت لە ئەمریکا (DSM IV-TR) ئەو جۆرە وامە، لە باوترین جۆرەکانی وامە و هەموو کات دەگەل نەخۆشی شکستەخۆیی (شیزۆفرینیا) دەبێت.

• **دیاری کردن:** ئەو نیشانانە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر و لە کاتیکەوە بۆ کاتیکیتر دەگۆڕێت، بە جۆرێک کە هەندێک لە وامە ئایینی و دینییەکان لای خەلک بە ئاسایی دادەنرێت، تەنانەت هەر بیریشیان بۆ ئەوە ناچێت کە نەخۆشییە. وە هەروەها جاری واهەیە کەسەکە وامی هەیە، بەس ماوەی زۆرە بۆیە بۆ هەندەک کەس هەر دیار نەکەوتییە و ئەگەر پزیشک تەواو گوێی بۆ نەگرێت، لێی تێناگات کە ئەوە تەواو وامە و کەسەکە لێیەتی! هەموو ئەمانە، وادەگەیەنن کە: دیری کردنی ئەوەی کە کەسەک وامی هەیە زەحمەتە چونکە دانیشتن و تەواو تێگەیشتن لە کەسەکەی دەوێت، کە زۆربەی کات لای خۆمان ئەو جۆرە کاتە بۆ نەخۆشەکە تەرخان ناکرێت. هەر بۆیە گرنگە کە وامی ڕاسەقینە و تەواو لە نیشانەکانی، وەکو: ڕاڕایی (قەلەقی) و ترس و هەوەسی جوودا بکرێتەوە. هەر بۆیە بۆ تەواو دیاری کردنی نەخۆشی وام، پشکنینی بیر هۆشی (mental state examination) بەکاردێت، کە: ئاکار و ڕەفتار و کەیف و سروشت و خێرایی و بەردەوامی لە قسە کردن و تارمایی دیتن و بیرکردنەوە و ئاگا لەخۆ بوون و ئاگایی لە شوێن و کەسەکان و زیندوویی و بیر تیژی و هۆش و زاکیرەی حیسابی بۆ دەکرێت.

• **هۆکارەکانی تووشبوون:** چەندەها بیردۆز هەیە بۆ ڕوونکردنەوەی هۆکارەکانی تووشبوون بە وام، لەوانە:

١. بیردۆزی بۆماوەیی یان بایۆلۆجی: کە وای بۆ دەچێت بۆماوە دەوری هەبێت، ئەوجا کەسە نزیکەکانی ئەو کەسەی تووشی وام هاتووە ئەگەری تووشبوونیان یەکجار زۆرە.

٢. نارێکییەک لە پرۆسەی پێگەیشتنی هۆش (dysfunctional cognitiveprocessing): کە بە هۆی ئەوەی ئەو کەسەی تووشی وام بووە، ژیان ڕووەکی قورسی خۆی نیشان داوە. بۆیە: تووشی وام بووە، بە هۆی ئەو نارێکییانەی ژیانی.

٣. بیردۆزی بەرگری: کە مەزندە دەکرێت، کە: ئەو کەسە بۆیە تووشی وام دێت چونکە لە هەولی خۆگوونجاندن دایە و لەبەر ئەوەی تووشی ئاریشەیەک لە ژیانی دەبێت، بۆیە: ڕێزی بۆ کەسایەتی خۆی تووشی ئەو وامەی دەکات. ئەو جۆرە کەسانە کە تووشی وام بوونە، کە: کەسانیتر ئاستەنگ دەخەنە ڕێگای هەتا بە مەبەست نەگات، بۆیە: کەسانیدی بە هۆکار دەزانی.

٤. خەم: ئەو جۆرە ئاریشەیە بە زۆری لە ناو ئەو کەسانە باوە، کە: کەڕن یان گوێیان گرانە یان ژیرییان تەواو نییە، وە کاتێک تووشی پشێوویەکی کتوپڕ دەبن، بۆ نموونە: کاتەک تووشی کەمدەرامەتی و نەبوونی دەبن یان کاتەک تووشی ئاوارەیی دەبن، ئەو حالەتەیان لە سەر دیار دەکەوێت.

٥. بیردۆزی برینداربوون: پزیشکان وای بۆ دەچن، کە: بە هۆی بریندار بوونی بەردەوامی بەشی پێشەوەی مێشک و لای ڕاستی مێشک، لە هەندەل لەو کەسانەی کە تووشی وام یان هەندەک جۆری نەخۆشی دەروونی بوونە. لەو بیردۆزەدا، وای بۆ دەچن، کە: ئەو کەمییەی لە ژیری کە بە هۆی ئەو بریندار بوونەی لای ڕاستی مێشک ڕوودەدات دەبێتە هۆی ئەوەی کە لای چەپی مێشک زۆرتر کار بکات و جێگای کاری لای ڕاستیش بگرێتەوە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی وام.

٦. توووند و تیژی لە مندالی: ئەو کەسانەی کە لە مندالی تووشی توووند و تیژی جەستەیی و دەروونی بوونە، ئەوانە ئەگەری زۆریان کە گەورە دەبن دووچاری نەخۆشی دەروونی ببن. هەموو دیراسەکان ئەوە پشت ڕاست دەکەنەوە، کە: ئەو مندالانەی کە لە تەمەنی هەشت بۆ دە سالی بەرەنگاری توووند و تیژی بوونە، ئەوا: دوو هێندە ئەگەری تووشبوونیان بە وام هەیە. توووند و تیژی کاردانەوەی لە سەر دەروونی کەسەکەوە دەبێت، کە: دەبێتە هۆی ئەوەی کە تووشی پشێوی بەردەوام و درێژخایەن ببێت، کە ئەمەش کار لە سەر ئەگەری تووشبوونی بە وام دەکات بەتایبەت ئەگەر ئەو کەسە لە بۆماوەیی توانای تووشبوونی زۆر بێت، ئەوا: کەسەکە تووشی نەخۆشی شیزۆفرینیا دەبێت کە ووردە ووردە نیشانەکانی لە سەر دەردەکەوێت، کە یەک لەو نیشانانە وامە!

Delusion

A delusion is a belief held with strong conviction despite superior evidence to contrary. As a pathology. it is distinct from a belief based on false or incomplete information. confabulation. dogma. illusion. or other effects of perception. Delusion typically occur in the context of neurological or mental illness. although they are not tied to any particular disease and have been found to occur in the context of many pathological states (both physical and mental). However. they are of particular diagnostic importance in psychotic disorders including schizophrenia. paraphrenia. manic episodes of bipolar disorder. and psychotic depression.

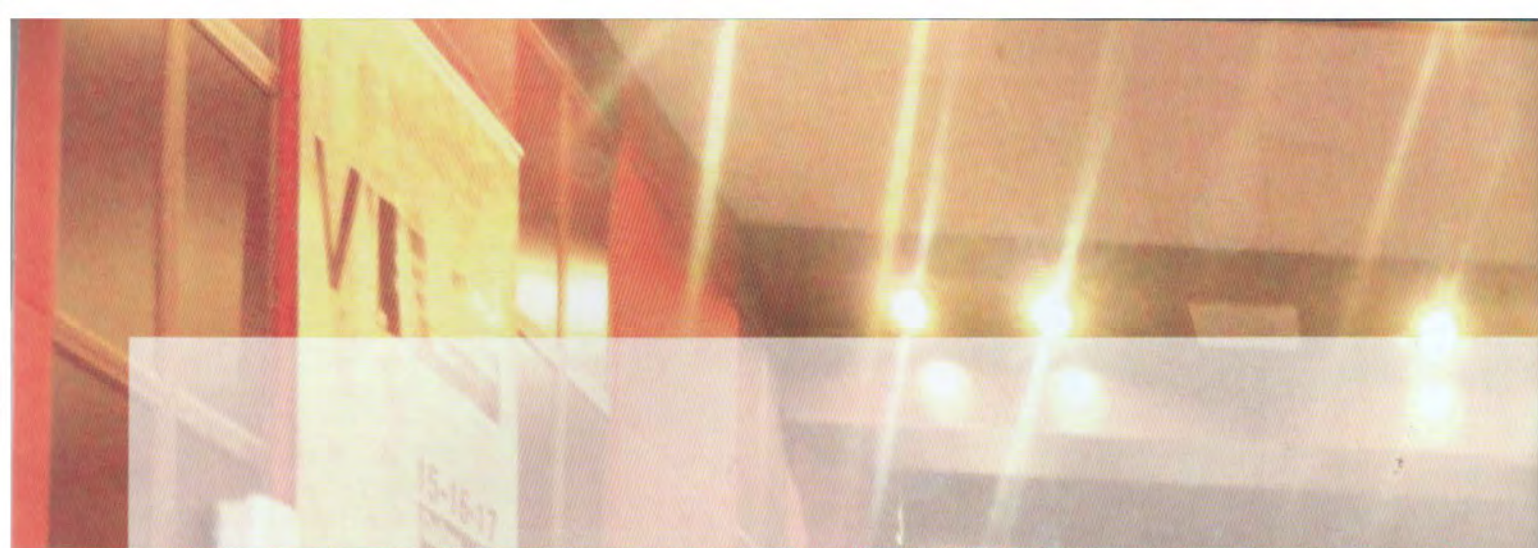






یەکێک لە دەستکەوتە گرنگەکانی (دەزگای دیدەوان بۆ بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی) بۆ ئەم ساڵ، بریتییە: لە سەرکەوتنی لە هێنانی کۆنگرەی پزیشکی میزۆپۆتامیای هەشتەم بۆ ساڵی (٢٠١٦ز) بۆ شاری هەولێر. بەندە وەکو (د.ئازاد مەنتک) سەرۆکی دەزگای دیدەوان بۆ بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی سووپاسی هەموو ئەو مامۆستا و برا و خۆشەویستانە دەکات، کە: هەماهەنگ بوون لە هێنانی کۆنگرەی هەشتی پزیشکانی کورد (کۆنگرەی پزیشکی میزۆپۆتامیا) لە ساڵی (٢٠١٦ز) بۆ شاری هەولێر. کۆنگرەی حەفت (٢٠١٥ز) لە شاری وان دەبێت، وە کۆنگرەی هەشت (٢٠١٦) لە شاری هەولێر دەبێت. پێزانین و پێنازین بەتایبەت بۆ ئەو بەرێزانە: ١. (د.فریاد حەوێزی لە لەندەن). ٢. پرۆفیسۆر (د.غازی زێباری لە ئەمریکا). ٣. پرۆفیسۆر (د. حسین بێکتاش لە ئەڵمانیا). ٤. (د.کەریم تۆفیق لە سوێد). شایانی باسە، کۆنگرەی هەشت پەیامەکەی بریتی دەبێت، لە: (خوورەوشت و ئەخلاقی پزیشکی = Medical Ethics).










MHH
Kongreya Tibê ya Mezopotamyayê
Kongresi
Gulan
Mayıs
May





ئینزلاقی فەقەرات

فەقەرات یان ئینزلاقی فەقەرەی پشت یان پشت ئێشان بە هۆی ئێسکەکانی فەقەرات لە کوردەواری و لە زمانی میللیدا زۆر گوێ بیستی دەبین، بۆ دەربرینی هۆکاری پشت یان قاچوقول ئێشان یان سربوون و تەزی وێدا هاتن. ئەوجا خەلکی ئێمە، ئەو زاراوەیە بۆ هەموو نەخۆشییەکان کە تووشی بربرەکانی فەقەرات دەبێت بە کار دەهێنێت، کە لەوانەیە: مەبەستییان لە سەر یەکچوون یان لە سەر یەکترازان یان ووشک بوونەوە یان هەکردنی بربرەکانی پشت بێت. بربرەکانی پشتی مرۆڤ، چەندانێکن: ئەوانەی مل کە ژمارەیان حەفت بربرەیە، بربرەکانی سینگ ژمارەیان دوازدە بربرەیە، ئەوانەی قوونە جۆرە ژمارەیان پێنج بربرەیە، وە فەقەرات بە کلکۆکە کۆتایی دێت. کرکراگەکان، کە بە دیسک ناودەبرێن لە نێوان دوو ئێسکی بربرەکانە هەتا لە سەر یەک راگیریان بکات و لە شێوەی بالیف {سەرین} لە نێوان دوو بربرەن. ئەو کرکراگانە کاریان خواردنەوەی ئەو فشارانەیە کە دەخرێتە سەر بربرەکانی پشت، وە نەهێشتنی لێکترازان و لە سەر یەک لاچوونیان، بەمەش یارمەتی بربرەکانی پشت دەدات لە کاتی جوولە و هەلسوکەوت کردن بەمەش کەسەکە دەتوانێت خۆی شۆر بکاتەوە یان بچەمێتەوە یان بەو لا و بەو لایدا بچێت و خۆ وەربگێری. هەرچەند مرۆڤ گەنج و جەوان بێت و وەرزش بکات، ئەو کرکراگانە پر و نوێن و توانای هەلمژینی فشاری زۆریان هەیە؛ وە هەرچەند مرۆڤ بچێتە تەمەنەوە و جوولە و وەرزشی نەبێت، ئەوا: شلەی ناو ئەو کرکرگانە کەم دەکات بەمەش کرکراگەکان ئاسانتر دەشکێن یان بربرەکان لە سەر یەک دەترازێن. ئەوجا جاری واهەیە، ئەو کرکراگەیە دەپەسترێت یان لە شوێنی خۆی لا دەچێت و لاتەریک دەبێت و بۆ لایەک دەر دەپەرێت. جاری واهەیە، بۆ لای راست یان لای چەپ یان بۆ دواوە، هەر لەبەر ئەوەشە کە: نیشانەکانی بە هۆی ئەو لاتەریک بوون و دەرچوون و لێکترازانانە دروست دەبێت جیاوازی هەیە، هەندەک جار لە ئینزلاقی فەقەراتی مل نەخۆشەکە ئازاری لە قۆلی راست یان لە قۆلای چەپی دەبێت بە گوێرەی ئەوەی کیهە فەقەرات ئینزلاقی کردووە یان لە چ بەشەک بووە، وە لەگەل ئازارەکە سربوون و تەزی پێداهاتنی دەبێت یان لەوانەیە نەی بێت. ئینزلاق، واتا: لە سەر یەکترازانی دوو ئێسکی بربرەی پشت کە دوو ئێسکەکە لە سەر یەک لا بچن فشار دەخەنە سەر دەمارەکان، ئەوجا لەوانەیە فشارەکە کەم بێت یان زۆر بێت و نیشانەکان بە گوێرەی پلەی فشارەکە لە سە ر دەمار دەردەکەون، کە ئەگەر فشاری سەر دەمارەکە زۆر بێت، لەوانەیە: ببێتە هۆی سربوون یان تەزی پێدا هاتن و لاوازی ماسولکەکان. وە ئەگەر کەسەکە بربرەکانی ئێسکی ملی ئینزلاقی هەبێت، دەبێتە هۆی فشار خستنە سەر دەمار، بەمەش کەسەکە توانای نووشتاندنەوەی ئانیشکی نابێت یان توانای وەشاندنی مستی نابێت یان لاواز دەبێت. ئەوجا نیشانەکان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆرێت هەتا دوو کەس هەمان فەقەراتیان ئینزلاقی هەبێت مەرج نییە نیشانەکانیان وەکو یەک بێت. وە ئەو ئازار و ژانە بە پژمین یان پێکەنین یان کۆخە زیاد دەکات، وە بە خۆشی هەستی پێدەکات. خۆ ئەگەر لێکترازان و لە سەر یەکچوونی بربرەکانی پشت روویدا، ئەوا: کەسەکە هەست بە ئازار یان ژان لە سمتی یان لە قوولەقاپی یان لە پشتی هەتا قوونپانی پێی دەکات، وە لەوانەیە: سربوون یان تەزی و مێرووله کردنی لە قاچ و قولی هەبێت، بە گوێرەی پلە و ئاستی ئەو بربرەیە و هەتا چەند فشاری خستۆتە سەر دەمارەکە. هەندەک جار ئینزلاقەکە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەمتر خوێن بۆ بربرەکە و ناوکە پەتک بچێت، کە ئەمە مەترسی بەدوا دادێت و دەبێت کەسەکە یەکسەر نەشتەرگەری بکات. جاری واش هەیە، ئینزلاقەکە کار لەو کلکی ناوکە پەتک دەکات، کە دەست بە سەر فرمانە دەمارییەکانی میزدۆ و کۆم دادەگرێت، بەمەش کەسەکە توانای کۆنترۆل کردنی میزدۆ و پیسایی نابێت. وە هەندەک جار، ئینزلاقی فەقەرات دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی ئەو کوونەی بربرەی پشت کە دەماری لێوە دەردەچێت، بەمەش کەسەکە لەگەل رۆیشتن هەست بە سربوون دەکات و لەگەل راوەستان سربوونەکەی نامێنێت. ئەو بربرانەی پشت، کە لە راستیدا کرکراگەکانی نێوانیان لە شوێنی خۆی لادەچێت، ئەوانەی کە بە زۆری روو دەدات: کرکراگەی نێوانان (بربرەی پێنج و شەش، وە کرکراگەی نێوان بربرەی شەش و حەفت)، ئەوانە لە بربرەکانی مل. وە لە پشت کرکراگەی نێوان هەردوو بربرەی چار و پێنجی پشت، وە کرکراگەی نێوان بربرەی پێنجی پشت و یەکی کلێنجە بەلام ئەوە هیچ مانای ئەوە نادات کە کرکراگەکانیتر تووشی ئینزلاق و لەسەر یەکچوون نایەن بەلکو ئەو کرکراگانەی نێوان بربرەکان زۆرتر تووشی ئینزلاق دێن.

• ئامارەکان:

نەخۆشی ئینزلاقی فەقەرات لەوانەیە تووشی هەر بربرەیەکی پشت بێت بەلام بە زۆری تووشی بربرەکانی مل و بربرەکانی پشت دێت. ئینزلاقی بربرەی پشت پانزدە هەندەی ئینزلاقی فەقەرەکانی مل باووترە! زۆربەی جار نەخۆشییەکە لەوانە روو دەدات کە تەمەنیان لە نێوان (٣٠ – ٤٠) سالییە، کە هێشتا کرکراگەی نێوان بربرەکان لە شێوەی ماددەیەکی جلاتینیە! بەلام لەگەل بەناو سال کەوتن و پیر بوون، کرکراگەکە ووشک هەلدێت، بەمەش ئەگەری ئینزلاق کەم دەبێتەوە. لە تەمەنی (٥٠ – ٦٠) سالی زۆربەی کات پشت ئێشان، لەوانەیە: بە هۆی سەوەفانی بە هۆی

Disc Prolapse

داخوران (SPONDYLOSIS) یان بە هۆی تەسکبوونی کوونی دەماری بربرە (SPINAL STENOSIS) بێت. نزیکەی (٦٠ - ٨٠٪)ی خەڵکی جارێک لە ژیانیاندا تووشی پشت ئێشان دەبن، وە پیاوان زۆرتر لە ئافرەتان تووشی دێن.

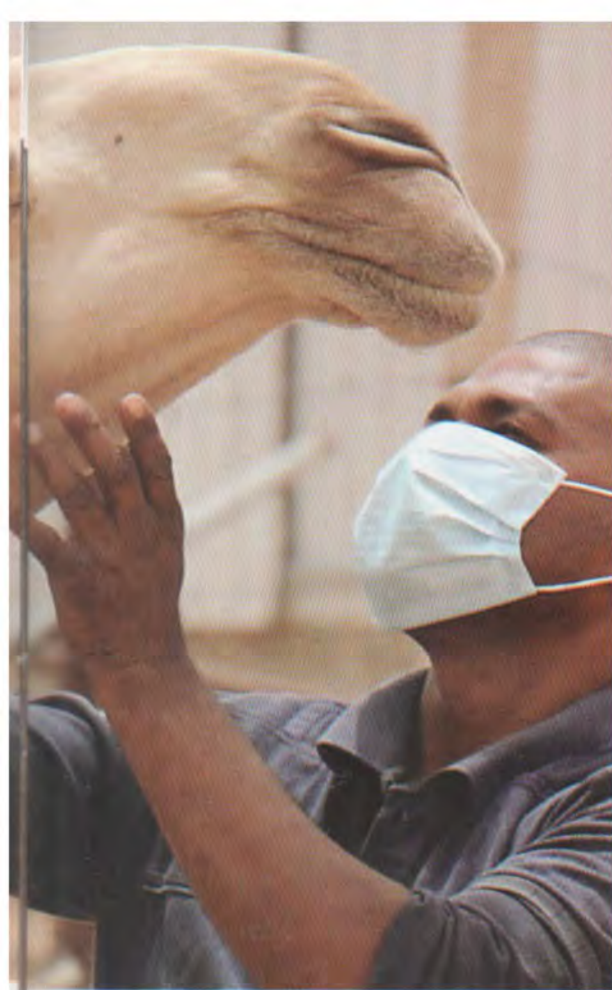
• دیاری کردن:

نەخۆشی ئینزلاقی فەقەرات دیاری کردنی زۆر ئاسانە، ئەویش: کاتەک نەخۆش وەسفی ئازار و سربوونەکە و تەزی پێدانەکەی دەکات، لە قسەی نەخۆشەکەوە یەکسەر پزیشک بیری بۆ نەخۆشی ئینزلاقی فەقەرات دەچێت. دواتر، بە کلینیکی نەخۆشەکە دەپشکنێت، بە زانینی فەرمانی دەماری هەستەوەری، فرمانە دەمارییەکان و کاردانەوەکانیان و توانای ماسولکەیی نەخۆشەکە، دەردەکەوێت: کە تووشی نەخۆشی ئینزلاق بووە. لەوانەیە، پزیشک تیشکی سینی ئاسایی بۆ نەخۆشەکە بنێرێت، وە جاری واهەیە یەکسەر تیشکی موگناتیسی (MRI) بۆ دەنووسێت، وە زۆر کەم پزیشک داوای کردنی پشکنینی هێڵکاری دەماری یان پشکنینی هێڵکاری ماسولکەکان دەکات.

• چارەسەر:

نزیکەی (٨٥٪)ی حاڵەتەکانی نەخۆشی ئینزلاقی فەقەرات پێویستی بە نەشتەرگەری ناکات، وە دەتوانرێت بە دەرمان چارەسەر بکرێت. دەرمانی ئازار شکێن بۆ لابردنی ئازار بەکار دێت، وە ئەو دەرمانانەی کە کەشەنگبوونی ماسولکە کەم دەکەنەوە و چارەسەری سروشتی یارمەتیدەر دەبێت بۆ لابردنی نیشانەکانی ئینزلاقی فەقەرات. وە نەخۆشەکە ئامۆژگاری دەکرێت، کە: ئەگەر کێشی لەشی زۆر بوو هەوڵی خۆ لاواز کردن بدات، وە کێشی لەی دابەزێنێت. وە تەنیا لە یەکەم (٢٤ - ٤٨) سەعاتی یەکەم کەسەکە پێویستی بە حەوانەوەی تەواو هەیە و لە سەر جێگا دارابکێشێت، دەنا دەبێت نەخۆشەکە ئامۆژگاری بکرێت کە بەردەوام بێت لە وەرزش کردن. وە لەگەڵ بوونی ئازارەکان، دەرمانی ئازار شکێن بەکار ببات. وە هەر ئازارەکەی نەما، یەکسەر دەرمانە ئازار شکێنەکان رابگرێت و چیدیتر دەرمان نەخوات بەڵام هەر بەردەوام بێت لە وەرزش کردن. هەموو ئەوە بزانین، کە: ئەو ماسولکانەی پشت یارمەتی رێکی و مانەوە و نەهێشتنی ووشکبوونەوەیان دەدات، بۆیە: هەر جارێک کرکراگەی نێوان دوو بربرە ئینزلاقی کرد، مانای ئەوە نییە کە یەکسەر پێویستی بە نەشتەر گەری هدەکات و دەبێت یەکسەر عەمەلیاتی بۆ بکرێت.

نەخۆشی کۆرۆنا



نەخۆشی کورۆنا کە لە هەنووکە بووەتە بابەتی ڕۆژ، وە بەرە بەرە ڕوو لە بڵاو بوونەوە دەکات. وە بە نەخۆشی پشێوی هەناسەدانی ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستیش دەناسرێت، ئەمەش بۆ بڵاو بوونەوەی لەو ناوچەیە. ئەو نەخۆشییە لەئەیلوولی (٢٠١٢ز)ەوە، زانرا: کە نەخۆشی لە مرۆڤ دروست دەکات و دەبێتە هۆی نەخۆشی. دواتر، لە تەمموزی (٢٠١٣ز) ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی (WHO) ئەوەی ڕاگەیاند کە نەخۆشی کورۆنا هێشتا بە کارەساتێکی تەندروستی جیهانیی دانانرێت بەڵام مەترسیدارە و شایەنی گرنگی پێدانە)، دوای ئەمە: بەهۆی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لەسەر نەخۆشییەکە کرا، وورده وورده زانیاری چۆنیەتی دۆزینەوەی حاڵەتەکان و ڕێنمایی دەربارەی گەشت کردن و چۆنیەتی بەرزەفت کردنی نەخۆشییە زیادی کرد، تا لە بیستی مانگی ئەیلوولی (٢٠١٣ز) ڕێنمایی زیاتر دەربارەی دەرچوو، وە ژمارەی حاڵەتەکانیش ڕوو لە زیاد بوون بوون. هەتا ئەو وەختە (١٣٠) حاڵەتی ئەو نەخۆشییە تۆمار کرا بوو لە هەشت وولات، ئەوانیش: (فەڕەنسا، ئەڵمانیا، ئیتاڵیا، ئوردن، قەتەر، شانشینی سعودییە، تونس، بەریتانیا)، وە هەمووش لەو کەسانە بوون کە سەردانی نیمچە دوورگەی عەرەبییان کرد بوو. لەو (١٣٠) حاڵەتەی کە لە ئەیلوولی (٢٠١٣ز) هەبوو، لەوانە: (٥٨) حاڵەتیان کە دەکاتە (٤٥٪)ی نەخۆشییەکەیان بە توندی و بەتیری گرت بوو، وە هەمووی لەو کەسانە بوو کە بەشێوەی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ سەردانی یەک لەو چار وولاتەیان کرد بوو، وولاتەکانیش: (شانشینی سعوودی، ئیمارات، قەتەر، ئوردن). وە ئەو کەسانەی کە هەتا ئەو کات تووشی نەخۆشییەکە ببوون، لە نێوان تەمەنی (٢ – ٩٤) ساڵ بوون، وە پیاوان لە چێو ئافرەتان بە ڕێژەی (١:١.٦) زیاتر لە ئافرەتان تووشی هاتوون، وە هەروەها لەو (١٣٠) نەخۆشەکەی ئەو کات، نزیکەی (٢٣) حاڵەتیان لە نێوان ئەو کەسانە بوو کە خزمەتی تەندروستی (کارمەند و فەرمانبەر و پزیشک)ی نەخۆشخانەکان بوون. هەموو نەخۆشەکانیش بە توندی تووشی دەهاتن، تەنیا لە (٢٧) نەخۆش نەبێت کە دەکاتە (٢١٪)ی حاڵەتەکان، کە: نەخۆشییەکەیان سووک بوو یان نیشانەیان هەر نەبوو. هەنووکە لە مانگی مایسدا، لە (٢٠١٤/٠٥/١١ز) مەزەندە دەکرێت ژمارەی تووشبوون زیادی کرد بێت بۆ (٥٠٠) حاڵەت، وە ڕوو لە زیاد بوونە، وە بەتایبەت وولاتی لوبنانیش لە (٢٠١٤/٠٥/١٠ز) بوونی حاڵەتێکی ڕاگەیاند. وە نەخۆشییەکە بەوەندە نەوەستا بەڵکو گەیشتە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و لەوێش بوونی یەک حاڵەت ڕاگەیاندراوە. ڤایرۆسی کورۆنا ڤایرۆسێکی کۆنە، و هەنووکە نییە بەڵکو ناوە ڕاستەقینەکەی ئەو نەخۆشییەی ئێستا (مێرس = MERS)ە، وە هەمان ڤایرۆس ساڵی (٢٠٠٣ز) لە وولاتی چین و ڕۆژهەڵاتی دوور بووە هۆی تووشبوونی بە نەخۆشییەک، کە ئەو کات بە نەخۆشی سارس ناسرا، وە زیاتر لە (٨٠٠٠) کەس تووشی بوون، وە بووە هۆی کووشتنی زیاتر لە (٨٠٠) کەس. ئەو ڤایرۆسەی کە بووە هۆی نەخۆشی (سارس)، هەمان ڤایرۆسە کە بووەتە هۆی نەخۆشی (مێرس) بەڵام ئەو دوو نەخۆشییە لە زۆر سیفات و نیشانە لەیەکدی جوودان، وە هیچ پەیوەندییان بەیەکەوە نییە. نەخۆشی (سارس) لە شەمشەمە کوێرەوە بۆ مرۆڤ گوازرایەوە، ئەویش لە یەک بۆ دوو سێ حاڵەت بەڵام دواتر ڤایرۆسەکە گۆڕنکاری بەسەردا هات و لە مرۆڤەوە گوازرایەوە بۆ مرۆڤیدی، هەرچی (مێرس)ە وانییە بەڵکو هەرچەند نازانرێت لە چییەوە بۆ مرۆڤ هاتووە بەڵام هەمووان ئەنگووست بۆ (ووشتر) درێژ دەکەن و دەگووترێت: لە ووشترەوە هاتووە بۆ مرۆڤ بەڵام ووشترەکە بە بەردەوام توانای تووشکردنی ژمارەی زیاتری هەیە. هەرچەند نەخۆشی (سارس) توانای بڵاو بوونەوەی زۆرتر بوو بەڵام نەخۆشی (مێرس) توندتر و مەترسیدارترە، بەوەی کە بووەتە هۆی کووشتنی زیاتر لە (٢٥٪)ی ئەو کەسانەی کە تووشی ڤایرۆسەکە و نەخۆشییەکە هاتوون. هەر لە مانگی مایسدا، وولاتی عێراقی فیدراڵیش ئەوەی ڕاگەیاند کە یەک حاڵەتی ئەو نەخۆشییە لە شێری مووسڵ تۆمار کراوە.

• **ڤایرۆسی کۆرۆنا:** ڤایرۆسی کورۆنا بەرەبابەکی گەورەی ڤایرۆسەکانە، وە دەگووترێت: کورۆنا، لەبەر ئەوەی ناوەکەی لە (Crown) هاتووە بە مانای تاج. ئەمەش چونکە لە ژێر ووردبین ئەو ڤایرۆسە شێوەی تاج دەدات، هەر بۆیە: بە ڤایرۆسی تاجی ناسراوە. وە چەند جۆرەکی هەیە بەڵام ئەو جۆرانەی کە بە هی مرۆڤ دادەنرێت، دووانن: جۆری یەکەم (type ١)، وە جۆری دووەم (type ٢)، کاتی خۆی کە نەخۆشی سارس دەرکەوت، گوتیان: ئەوە جۆرەکی نوێیە بەڵام دواتر سەلماندرا کە هەر جۆرەکەی دووەمە گۆڕانی تێدا ڕوویدایە و نەخۆشی سارسی دروست کردییە. هەرچی نەخۆشی (مێرس)ە، ئەوا: هەتا هەنووکە نازانرێت کە کیهە جۆرە، وە چۆن مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکات. وە لە چییەوە دێت، هەندەک دەیگێڕنەوە بۆ ووشتر، وە مەزەندە دەکرێت کە لە ووشترەوە گوازرابێتەوە بۆ مرۆڤ بەڵام بە تەواوی هێشتا هیچ دەربارەی نازانرێت، ئەمەش چونکە ڕێگای گواستنەوەی نازانرێت، وە هەروەها هیچ زانیارییەکی ئەوتۆ دەربارەی نەخۆشییەکە نییە، وە ژمارەی نەخۆشەکانیش هەندە نیین و ژمارەیان کەمە.

• **نیشانەکانی نەخۆشی کۆرۆنا:**

ئەو زانیارییانەی کە لەسەر نەخۆشی (مێرس) هەمانە، لەسەر ژمارەیەکی کەم لە نەخۆشان وەرگیراوە و تێبینی کراوە! بۆیە: مەرج نییە نەخۆشەکە هەموو ئەو نیشانانەی هەبێت، بەڵکو تەنیا سەردانی نیمچە دوورگەی عەرەبی کرد بێت و ئەو نیشانانەی هەبێت، دەبێت مەزەندە بۆ بوونی ئەو نەخۆشییە بچێت، لەوانە:

١. نیشانەی کەم یان بێ نیشانە: لەو (١٣٠) نەخۆشەی کە لە مانگی ئەیلول لێکۆڵینەوەیان لەسەر کرا، نزیکەی (٢٧) نەخۆش، واتە: (٢١٪)



ی نەخۆشەکان نیشانەکەیان یان هەر نەبوو وە یان نیشانەی کەم و سادە بوو.

٢. نیشانە گشتییەکان: نەخۆش کە نیشانەی دەبێت، لەوانەیە یەک یان چەند نیشانەیەکی لە یەک کاتدا لەسەر وەدیار کەوێت، لەوانە: تا (کە هەتا ٣٨ پلەی سەدی) بچێت. سەرما بوون و لووت گیران و هەوکردنی لووت، کۆخە و پژمین، سەرئێشان، کەروو کرانەوە و دەنگ تەلخبوون، گیان ئێشان، تەنگەنەفەسی و زگچوونیان دەبێت. بەڵام هەر دەبێت ئەوە بزانرێت، کە: هەتا هەنووکە ئەو زانیاریانەی کە دەربارەی نەخۆشی مێرس هەمانە، زانیاری سەرەتایین و لە ژمارەیەکی کەمی نەخۆشان وەدەست هاتوون، هەر بۆیە لەوانەیە بە تێپەڕ بوونی کات گۆڕان بەسەر ئەو زانیارییانە دابێت، وە بگۆڕێت.

٣. نیشانە توندەکان: ئەوانەی کە بەناو ساڵەکەوتوون و پیر و پەککەوتەن یان ژنی دووگیان یان ئەوانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە یان ئەوانەی بەرگری لەشیان کەمە، وە یان نەخۆشی شێرپەنجەیان هەیە، ئەوا: نەخۆشەکە بە نیشانەی توند دێن، لەوانە: هەوکردنی سییەکان و تەنگەنەفەسی زۆر، وە ئەگەر چارەسەر وەرنەگرێت، دوور نییە بە پەککەوتنی هەناسەدان و پەککەوتنی گورچیلەوە خۆ نیشان بدەن.

• **ڕێگاکانی گواستنەوە:** هەتا هەنووکە سەرچاوەی ئەو نەخۆشییە نازانرێت، وە ئەوەی مەزەندە دەکرێت کە لە گیانەوەرەوە (zoonotic) هات بێت، ئەوە تەنیا مەزەندەیە و هیچیتر. هەرچەند بەگومانی ئەوە دەبەین، کە ووشتر هۆکار بوو بێت لە هاتنی ئەو نەخۆشییە بۆ مرۆڤ! وە هەتا هەنووکەش هیچ دەربارەی ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشییەکە نازانرێت، وە ئەو ڕێگایانەی کە باسیش دەکرێن تەنیا بە مەزاندەیە و هیچیتر. ئەو کەسانەی کە هەڵسوکەوتییان لەگەڵ گیانەوەری، وەکو: ووشترە، خۆ ناشکرێت لە وولاتێکی وەکو عەرەبستانی سعوودی ئەو ئاژەڵە نەهێشترێت، بۆیە: ئاساییە کە هەڵسوکەوت دەگەڵ ووشتر بکرێت، وە لە بەروبوومەکانی بخورێت بەڵام بە ئەسپایی و ئاگاداری وە بەتایبەت ئەگەر گومانی نەخۆشییەکە لە ووشترێک دەکرا، ئەوا: دەبێت دەست و دەم بە ماددەی پاککەرەوە خاوێن بکرێتەوە، وە جوان بشۆردرێت. وە هەروەها ئاگاداری جلوبەرگ و پۆتین و پێڵاوەکانمان بین، وە تەعقیم و خاوێن بکرێتەوە. هەروەها خەڵک دەبێت زۆر ئاگاداری ئاوی خواردنەوە بێت، وە سەوزە و میوە جاون بشۆردرێتەوە، ئەو کات: بخورێت. وە ئەوش بزانرێت کە ئەو نەخۆشییە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگوازرێتەوە بەڵام ئایا بە هۆی کۆخە و بەلغەمەوەیە یان لە ڕێگای پژمینەوەیە، ئەوە نازانرێت بەڵام لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگوازرێتەوە.

• **نەخۆشی مێرس لە کوردستان:** کوردستان هەروەک بەشێک لە وولاتی عێراقی فیدراڵ لە لایەن وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی هەر کەسێک لە وولاتی عێراقی فیدراڵ بچێتەوە ئەو وولاتانە وای بۆ ئەژمارد دەکەن کە لە وولاتێک هاتوتەوە کە مەترسی بوونی ئەو ڤایرۆس و نەخۆشییەی لێدەکەن! هەر بۆیە، کوردستانیش بەو شوێنە دادەنرێت، کە: مەترسی بوونی نەخۆشییەکەی تێدا هەیە، بەڵام بە شێوەی فەرمی هێشتا هیچ حاڵەتێکی نەخۆشی مێرس لە کوردستان تۆمار نەکراوە، وە ئەگەر هەش بێت ئەوا: بزر بووە، وە لە تۆمارەکانی وەزارەتی تەندروستی و خەستەخانەکان نییە. لە نێوە ڕاستی مانگی مایسی (٢٠١٤ز)، وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان دوای وەرگرتنی ڕای یەکێتی زانایانی ئاینی کوردستان و لەبەر بەرژەوەندی گشتی هۆشداریدا، کە: هەتا دەکرێت خەڵکی کوردستان بۆ شانشینی عەرەبی سعوودی گەشتی عەمرە نەکەن، ئەمەش: وەک یەکەم هەڵوێستی ڕەسمی کە تەنانەت گەشتی عەمرەشی قەدەغە کرد، ئەمەش هەمووی وەک هەنگاوەکی خۆپارێزی و خۆ دوور گرتن لەو نەخۆشییە. لە کوردستان بەشێوەیەکی وورد و تەواو هیچ ئامارێکی ئەوتۆ لە بەردەستدا نییە، وە پێشتریش لە پەتای ئاساییتری، وەکو: سەرما بوون و پەسیوو نەدەزانرا، کەی پەتامان بۆ دێت بەڵام دوای هاتنی پەتایەکە و کاردانەوەی لەسەر باری تەندروستی هەست دەکرا، کە: پەتایەک هاتووە و کاری خۆی کردووە، وە نەخۆشی دروست کردووە. پزیشکانی هەناو و سینگ ئەگەر هاتوو ژمارەیەکی زۆر نەخۆشییان بۆ هات، کە: تووشی هەوکردنی سییەکان ببوون، وە بەتایبەت لەو کەسانەی کە بەناو ساڵ کەوتوون، وە یان لە منداڵی ساوا، ئەوا: ئەو کاتە ئەوەیان لا دەچەسپێت کە پەتایەکی ڤایرۆسی هاتووە و ڕۆیشتووە بەڵام یان نەزانراوە، وە یان هەستی پێنەکراوە هەر بۆیە باسی نەکراوە. بەهەر حاڵ هەتا بیستی مانگی مایس بە فەرمی هیچ نەخۆشێک بۆ نەخۆشی مێرس لە کوردستان و هیچ عەمرەکەرێکی کوردستان لە شانشینی سعوودی بۆ نەخۆشی مێرس تۆمار نەکراوە، وە لە خەستەخانە نەخەوێنراوە!

• **دیاریکردن:** ئەم نەخۆشییە نوێیە و تازە هاتووە، وە هیچ پەیوەندی بە نەخۆشی (سارس)ەوە نییە کە لە (٢٠٠٣ز)ەوە هەبوو! ئەوە نەبێت، ئەو نەخۆشییە بەهۆی جۆرەکی نوێ لە ڤایرۆسی کۆرۆنا تووشی مرۆڤ هاتووە. بۆ دیاریکردنی ئەوەی کە کەسێک نەخۆشی (مێرس)ی هەیە، تەنیا بە باسکردنی ئەوەی کە لە چاردە ڕۆژی پێشووتر سەردانی وولاتانی نیمچە دوورگەی عەرەبی و وولاتانی هاوسێی نیمچە دوورگەی عەرەبی کرد بێت،



وە مەزەندەی تووشبوونی ئەو ڤایرۆسەی لێدەکرێت. ئەو کات، کە کەسێک سەردانی ناوچەی رۆژهەلاتی ناوەراستی کرد بێت و تای هەبێت، ئەوا: ئەو نەخۆشانە دەکرێن بە دوو جۆرەوە:

أ. مەزەندەی تووشبوونی لێدەکرێت (PUI): ئەو نەخۆشانەن کە یەک لەو سیفەتانەیان هەیە، کە:

١. تا: (زیاتر لە ٣٨ پلەی سەدی)، وە نەخۆشەکە هەوکردنی سییەکانی هەبێت (pneumonia) یان دیاردەی دردۆنگ بوونی لەناکاوی هەناسەدان (acute respiratory distress syndrome)، کە چ بە تیشک یان بە نیشانەکان دیار بێت، لەگەل هەر یەک لەمانە:

أ. سەفەر کردن بۆ هەر وولاتێک لە نیمچە دوورگەی عەرەبی لە ماوەی چاردە رۆژی رابردوو.

ب. نزیکبوون و بەرکەوتن لە کەسێک کە نیشانەکانی ئەو نەخۆشییەی هەبێت و لە ماوەی چاردە رۆژی پێشووتر سەردانی یەک لە وولاتانی نیمچە دوورگەی عەرەبی کرد بێت.

ت. نەخۆشە یەکێک بێت لە کۆمەلە نەخۆشێک بێت، کە نەخۆشی هەوکردنی سییەکان (pneumonia) و دردۆنگی هەناسەدانیان هەبێت، کە: هۆکارەکەیان دیار نەبێت و لە خەستەخانە خەوێنرا بێت و مەزەندە وگومانی بوونی ئەو نەخۆشییەیان لێ بکرێت.

٢.وە یان: کەسێکی نزیکی نەخۆشێک، کە لەگەلی هەردەم بەیەکەوە بن (ئەندامانی خێزان)، وە دەرچوو بێت نەخۆشەکە نەخۆشی (مێرس)ی هەبێت، وە کەسەکە: تای هەبێت (زیاتر بێت لە ٣٨ پلەی سەدی)، وەیان نیشانەکانی کۆئەندامی هەناسەدانی هەبێت دوای گەرانەوەی لە وولاتانی نیمچە دوورگەی عەرەبی هەتا چاردە رۆژ.

ب. تووشبوو :(Confirmed Case): ئەو نەخۆشەیە، کە: تەواو سەلمێنراوە کە نەخۆشی (مێرس)ی هەیە، ئەویش بەوەی کە: دوو جار پشکنینی (PCR)ی پۆزەتیڤ بووە، وە یان یەک جار پشکنینی پۆزەتیڤ بووە، وە یەکیدی بۆ ناردراوە و هێشتا دەرئەنجامەکەی نەگەراوەتەوە.

ت. لەوانەیە (Probable Case): ئەو کەسەیە کە مەزەندەی بوونی ئەو نەخۆشییەی لێکراوە بەلام هیچ لە پشکنینەکانی چییان نەداوە بە دەستەوە، وە یان دەرئەنجامی پشکنینەکە هیچ نەبووە. وە کەسەکە کەسێکی نزیکی سەلمێنراوە کە تووشی (مێرس) بووە.

• **چارەسەر:** ئەو نەخۆشییە هیچ چارەسەرێکی نییە، وە هەر کەسێک ئەو نەخۆشییەی هەبوو دەبێت لایەنی پەیوەندیداری لێ ئاگادار بکرێتەوە، وە نەخۆشەکە بە فەرمی ناوی بنووسرێت، هەتا دەسەلات بە ئامادەکارییەکان هەلبستێت. هەموو چارەسەرییەک کە دەدرێت بەو کەسەی کە تووشی ئەو نەخۆشییە بووە، چارەسەری پارەتیدەر و بۆ لابردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکەیە دەنا هیچ چارەسەری نییە.

• **خۆپاراستن:** هیچ ماکووتەکەی دژی ئەو نەخۆشییە نییە، وە هیچ دەربارەی ئەو نەخۆشییە نازانرێت! وە نازانرێت ئەو نەخۆشییە چۆن دەگوزرێتەوە، هەر بۆیە: دەبێت هەموو هەماهەنگ بن و رێکارە سادەکانی بەرەنگار بوونەوەی پەتایی پیادە بکەن، بەوەی:

١. رێنمایی گشتی:

ا. دەست و دەم وچاو هەر دەم بە ئاو و سابوون جوان بشۆن.

ب. خۆ دوور گرتن لە شوێنی قەرەبالغ، وە ئەوانەی کە رێگا ندرێن سەردانی وولاتانی رۆژهەلاتی ناوەراست بکەن بە هیچ شێوەیەک سەردانی نەکەن (بەتەمەنەکان ژنی دووگیان، منداڵ، نەخۆشی درێژخایەن، کەمی بەرگری لەش، شیرپەنجە).

ج. شووشتنەوەی سەوزە و میوە، وە جوان خاوێن کردنەوەیان ئینجا خواردنیان.

د. خواردنەوەی ئاوی پاک و خاوێن، وە لە ئاو خواردنەوە لە شوێنە بە کۆمەلەکان بە دوور بن.

ه. گرتنی دەم بە دەستەسر لە کاتی پژمین و کۆخە، وە بەستنی دەمامک.

و. پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی هەموو رێکارە زانستییەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی پیادە بکەن، وە ئەگەر مەترسی بوونی ئەو نەخۆشییە لە خەستەخانە دەکرا، ئەوا: هەموو رێنماییەکان جێبەجێ بکەن.

٢. رێنمایی بۆ ئەو کەسانەی کە خودان گیانەوەرەن: دوور کەوتنەوە لەو گیانەوەرانەی کە نەخۆش دەردەکەون مەترسی بوونی ئەو نەخۆشییەیان لێدەکرێت، وە پشێنی بەرگی خۆپارێزی و لە دەستکردنی دەست کێشی تایبەت لەگەل پۆتینی خاوێن و پاک. وە دوای دەرچوون جوان شۆردنی دەم و چاو و دەستەکان بە ئاو و سابوون.

• **دەرئەنجام:** هەتا بەرواری (٢٠١٤/٠٥/٠٢ز)، ئەو راستیانە دەربارەی ئەو نەخۆشییە لەبەر دەست هەن، ئەوانیش:

١. نەخۆشی مێرس، نەخۆشییەکی مەترسیدارە! وە مەترسی دەخاتە سەر ژیان و تەندروستی زۆربەی ئەو کەسانەی کە تووشی هاتوون.

٢. هەتا ئێستا هیچ بەلگەی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکتر نییە یان کەمە، وە مرۆڤەکان لە یەکدی ناگرنەوە.

٣. کەمی نیشانە و دروشمەکانی ئەو نەخۆشییە، هەندە نیشانەی ئەوتو دروست ناکات.

٤. نەزانینی بەوەی کە بە چ رێگایەک دەگوازرێتەوە؟

٥. نەبوونی ماکووتە بۆ خۆپاراستن لەو نەخۆشییە و نەبوونی چارەسەری بنبری نەخۆشییەکە.

گرفتە دەروونییەکان لە وەرزشەوانان



یاریزانان هەروەک کەسانیتر ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دەروونی هەیە بەڵام بەرێژەی کەمتر، وە زۆر لە یاریزانان تووشی هەمان ئەو ئاریشە و نەخۆشییانە دێن، کە تووشی ئەو کەسانە دێن کە وەرزش ناکەن. یاریزانان، هەروەک کەسی ئاسایی، لەوانەیە: تووشی نەخۆشی خەمۆکی، قەلەقی (ڕاڕایی)، بەکارهێنان و ئاڵوودە بوون بە دەرمان و ماددەکان. یاریزانان، بەوە جیاوازن کە کەمتر تووشی نەخۆشییە ژیرییە درێژخایەنەکان دەبن، وەک: نەخۆشی شکستەخۆیی (شیزۆفرینیا) و نەخۆشی خەلەفان. هەموو کاتیش، ئەگەر یاریزانێک گرفتێکی دەروونی هەبوو، ئەوا: باشترە لە لایەن پزیشکی پسپۆری دەروونی چارەسەر بکرێت، وە لە هەموو کاردانەوە و نیشانە لاوەکییەکانی دەرمانەکەی بۆ ڕوون بکرێتەوە. وە ئەو پزیشکەی کە چارەسەری دەروونی دەدات بە یاریزانەکە، دەبێت هەماهەنگی تەواوی لەگەڵ ڕاهێنەری تیپەکە و کارگێڕی تیپەکە و پزیشکی بەرپرسی یانەکە هەبێت، وە ڕاوێژیان پێبکات. بوونی پزیشکی دەروونی لە تیپە وەرزشییەکان زۆر گرنگە، کاری پزیشکی دەروونی هەر چارەسەر کردنی نەخۆشییە دەروونییەکان نییە کە ئەگەر هاتوو یەک لە یاریزانەکان هەی بوو بێت. پزیشکی دەروونی دەورێکی کارا و کاریگەریتری هەیە لە تیپە وەرزشییەکان بەوەی: هەموو کات یاریزان کە تووشی گرفتێک دێت، بەدوای دادەگەڕێت هەتا هەمووی بۆ باس بکات. زۆر جار یاریزان ڕاڕا دەبێت، وە توانای یاریکردنی نابێت! تەنانەت هەر هیچ هۆشی وەسەر یاری کردنەوە نییە، بۆیە: وەرزشکردنەکەی ناتەواوە. وەیان یاریزانەکە توانای نییە دەگەڵ هاوەڵەکانی هەماهەنگ بێت یان لەخۆوە توورە دەبێت و ڕکە دەگرێت، وە یان هەر توانانی ماندوو بوون و وەرزشکردنی نییە، وەیان هەست دەکات کە دەستی لە هەوک دەنێن و دەیخنکێنن. وە مەرج نییە تەنیا لە کاتی بوونی گرفتی دەروونی یاریزان سەردانی پزیشکی دەروونی بکات بەڵکو لە کاتی ئاسایی و ساغیشدا، بەوەی: پزیشکی دەروونی تیپی وەرزشی دەتوانێت لە چەند بوارێکەوە یارمەتی یاریزان بدات:

١. توانای وەرزشی زیاد بکات (Enhance Performance): بەوەی کە یاریزانەکە دڵی خۆی بۆ پزیشکە دەروونییەکە بکاتەوە، وە هەر بەربەست و سەختییەک کە دێتە ڕێگای یاریزانەکە باس بکرێت. زۆر تەکنیک و ڕێگای چارەسەری هەیە، وەکو: قسە کردن، ڕاهێنانی دەروونی و کردارە ئارام کەرەوەکان یارمەتی نەهێشتنی ئاستەنگییەکانی بەردەم یاریزانەکە دەدات.

٢. خۆ ڕاهێنان لەگەڵ ئەو فشارانەی کە بە هۆی پێشبڕکێ تووشی یاریزان دەبێت: پزیشکی دەروونی تیپی وەرزشی هەموو کات دەبێتە هۆی ئاسان کردنی ئەو ئاستەنگانەی کە لە کاتی بەژدار بوون لە پاڵەوانییەتەکان تووشی یاریزان دەبێت، وە هەروەها فشارە دەروونییە کۆمەڵایەتییەکان و خێزانی و دەستەی ڕاهێنان و کارگێڕی کە لەوانەیە کار لە توانای بەژداری کردنی لە یارییەکە بکات، کەم دەکاتەوە.

٣. گەڕانەوە لە پێکانەکان: دوای ئەوەی یاریزان تووشی پێکان و برینداربوون دێت، ئەوا: لەوانەیە یاریزانەکە تووشی ڕەوشێکی دەروونی خراپ بێت، وە یان پێویست بە بوونی پزیشکی دەروونی بکات، هەتا چارەسەر وەربگرێت. هەروەها پزیشکی دەروونی دەگەڵ چارەسەرییەکانی دیکە، یارمەتیدەر دەبێت لە زوو گەڕانەوەی یاریزانەکە بۆ ناو یاریگا.

٤. یارمەتیدەر لە خۆگونجاندن لەگەڵ یاری و ڕاهێنان: هەتا ئەو یاریزانانەی هەموو دەم ڕاهێنان دەکەن، دەم هەیە کە هیچ ئارەزووی وەرزش کردن و ماندوو بوونیان نابێت، هەر بۆیە: وا هەست دەکەن کە ناتوانن ئامانجەکانیان بپێکن، بەمەش لە ڕووی دەروونییەوە تووشی پەستی دەبن بەوەی کە هەردەم ڕاهێنانیان کردووە بەڵام سەرکەوتوو نەبوون. پزیشکی دەروونی لەو جۆرە بارودۆخانە یارمەتیدەر دەبێت، لەوەی کە گوڕ و تین بخاتەوە بەر ئەو یاریزانانە و هانیان بدات و چووستیان بکات، وە ختوکە و بیرۆکە خراپەکانیان لە مێشک و دەروونیان لا ببات، هەر بۆیە: کە بەو گوڕ و تینە نوێیەوە چووەوە ناو یارییەکە، ئەوا: لە یاری کردن سەرکەوتوو دەبێت.

٥. بوون بە یاریزان و وەرزشکردن: پزیشکی دەروونی بەتایبەتی لە جەوانان دەتوانێت وەکو هاندەر بێت لە ڕاکێشانیان بۆ ناو ژیانی وەرزشی، وە هێنان بۆ بواری وەرزش و یاری کردن. پزیشکی دەروونی ڕێنمایی تەواو دەداتە ڕاهێنەران و کارگێڕی تیپی وەرزشی لە شێوازی ڕەفتار کردن لەگەڵ ئەو تەمەنە و چۆن مگێزیان بۆ یاری کردن خۆش دەکەن و خوو دەدەنە وەرزش، وە هەروەها وادەکات جەوانەکەش بڕوای بەخۆی هەبێت و بە شەوق و سەلیقەوە ڕوو لە جیهانی وەرزش بکات. وە هەروەها پزیشکی دەروونی لە کاتی وازهێنانی وەرزشەوانەکە لە یاری کردن و نزیکبوونی لە تەمەنی خانەنشینی و بەجێهێشتنی یاری و جیهانی وەرزشی دەوری دەبێت، بەوەی: کە یاریزانە بەناو ساڵ کەوتووە لە ڕووی دەروونییەوە ئامادە دەکات، بەجۆری ک ئامادەی دەکات کە دوور کەوتنەوەی لە یاری کردن و یاریگا بە سروشتی بزانێت، وە هیچ کاردانەوەی دەروونی خراپی بەدوا دانەیەت.

• **پزیشکی وەرزشی دەروونی :(Sport Psychologists)** ئەو پزیشکەیە، کە: یارمەتی یاریزانان دەدات کە زاڵ بن بەسەر گرفت و ئاریشەکانیان، بەمەش توانای یاریکردنیان باشتر و زیاتر دەبێت! وە لە ئەنجامدا، دەرئەنجامی باشتر و سەرکەوتووتر وەدەست دێنن.

• **پزیشکی دەروونی تیپە وەرزشییەکان:** هەرچەند لە وڵاتانی دەرەوە، تیپە وەرزشییەکان خۆیان پزیشکی پسپۆری دەروونی تایبەت بەخۆیان هەیە، بەوەی کە: ئەو تیپە وەرزشییە ئەو پزیشکە بە فەرمی بە پزیشکی دەروونی تیپەکە دەناسرێنرێت، وە لە یەکەی کارگێڕی و ئیدارە باجی تایبەت بە خۆی بۆ دەکرێت. وە لە دەرەوە و وڵاتە پێشکەوتووەکان پزیشکانی دەروونی تیپە وەرزشییەکان یەکێتی و سەندیکای تایبەت بەخۆیان هەیە، بۆ نموونە: یەکێتی پزیشکە دەروونییە وەرزشییەکان (Association for Applied Sport Psychology)، وە پزیشکی دەروونی ڕاهێنان و وەرزش کردن (Exercise and Sport Psychology). هەرچی لە کوردستانە، ئەوا: پسپۆری ئەو بوارەمان نییە، وە هیچ لە تیپە وەرزشییەکانی کوردستان پزیشکی پسپۆری تایبەت بە پزیشکی دەروونی وەرزش بۆ تیپەکەیان دیاری نەکردووە. هەر بۆیە:

ڕێنمایی چاودێری گەشەی منداڵ

دایک دەبێت بە بەردەوام چاودێری گەشەی منداڵەکەی بکات، وە هەر ناتەواوییەک لە گەشەی منداڵەکە هەبوو یەکسەر بۆ لای پزیشک لەنزیکترین بنکەی تەندروستی چاودێری منداڵ بیبات. وە ئەگەر دایک هەموو ڕێنمایی چاودێری گەشەی منداڵی جێبەجێ کرد، ئەوا: لە گەشە و گەورە بوونی منداڵەکە دڵنیا دەبێت، وە منداڵەکەی هەردەم ساغ دەبێت و لە نەخۆشییەکان بەدوور دەبێت. دایک ڕۆڵی گرنگی هەیە، لەوەی: کە کۆرپەکەی دروست و ساغ دەربچێت و لە نەخۆشی بەدوور بێت. بۆیە:

١. گەشەی منداڵ: دەبێت دایکەکە لەگەڵ بوونی کۆرپەوە چاودێری گەشەی منداڵەکە بکات، بۆ نموونە: گەشەی قژی سەری، باڵای منداڵەکە، وە ڕەنگی پێستی منداڵەکە. گەشەی منداڵ بەندە بە جۆری خۆراکەکەی کە شیری دایکییەتی و دایکەکە چ جۆرە خۆراکێک دەخوات و لەگەڵ باری تەندروستی منداڵەکە، کە: هەتا چەند هەموو کووتانەکانی بۆ کراوە، هەتا بەرگری لەشی پتەو بێت. دایک دەبێت، مانگانە منداڵەکەی بکێشێت و وەزنی بکات، هەتا ئەگەر کێشی لەشی کەم بوو زوو بدۆزرێتەوە. هەر بۆیە، پزیشکان دایکان ئەمۆژگاری دەکەن، کە: بەینی زگێک بۆ زگێکیدی دوو ساڵ بێت، وە باشترین تەمەن بۆ زگ و زا کردن بریتییە لە نێوەندە تەمەنی نێوان (١٨ بۆ ٣٥) ساڵی.

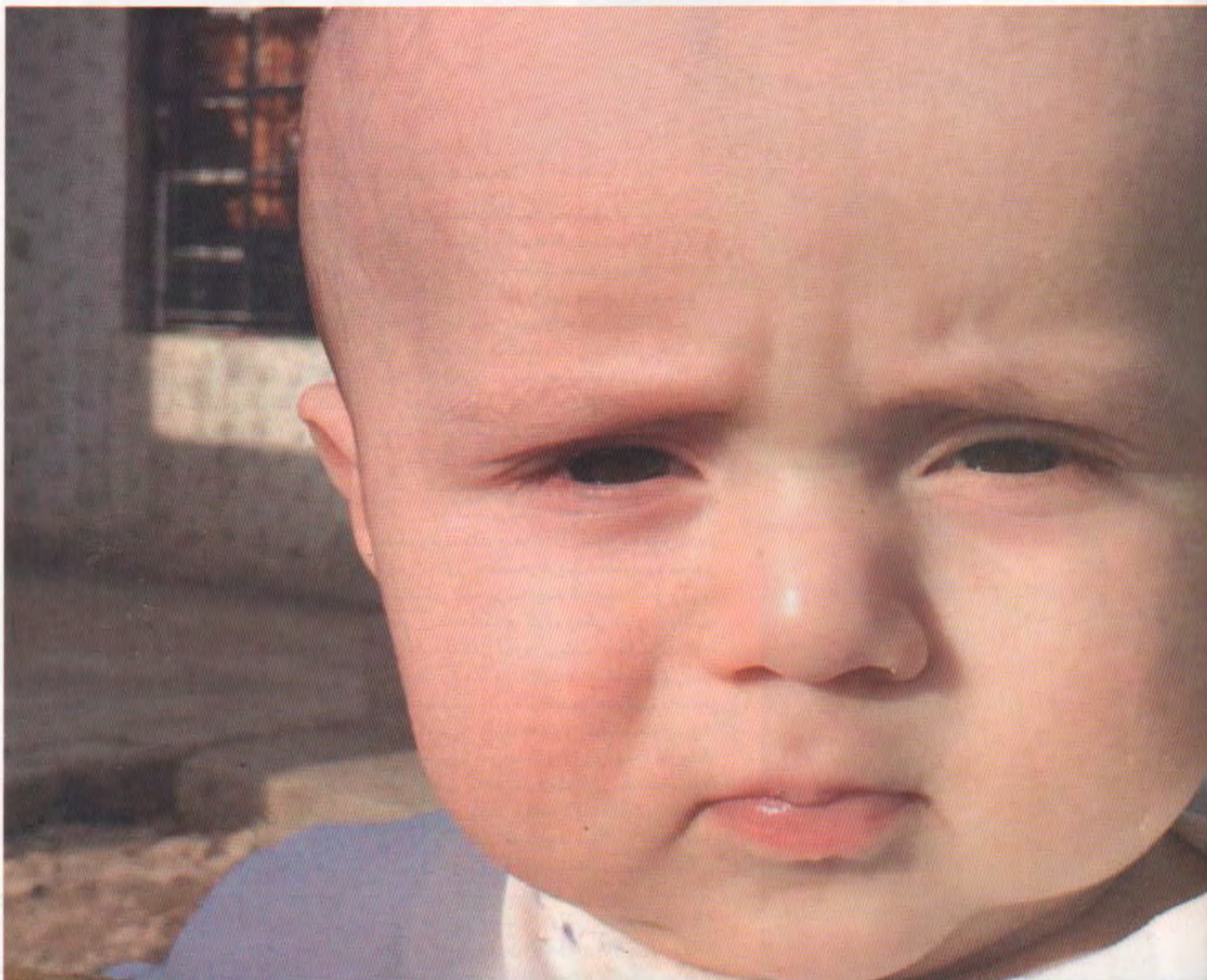
٢. پاراستنی لە نەخۆشییەکان: دایک دەبێت منداڵی لە نەخۆشییەکانی، وەکو: زگچوون و کۆخە ڕەشە و هەوکرنەکان بپارێزێت، بەوەی: منداڵەکەی بەگوێرەی لیستی کووتانەکان بکووتێت، وە ئاگاداری پاک و خاوێنی منداڵەکەی بێت.

٣. شیردانی سروشتی: بۆ یەکەم شەش مانگی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە باشترین خۆراک بریتییە لە شیری دایک، هەر بۆیە پێویستە دایک شیری خۆی بداتە کۆرپەکەی، وە هەتا بەرگری لەشی پتەو بێت بۆ دوور بوونی لە نەخۆشی. شیری دایک باشترین خۆراکە بۆ کۆرپەکەی و پەیوەندی سۆزداری و خۆشەویستی لە نێوان دایکەکە و کۆرپەکەی زیاد دەکات، وە لە هەمان کاتدا: شیر پێدانی سروشتی یارمەتی زوو گەڕانەوەی جەستەی دایکەکە دەدات بۆ دۆخی سروشتی خۆی. وە بە هۆی شیردانی سرووشتی کۆرپەکە لە بەدخۆراکی و کەم خۆراکی بەدوور دەبێت، وە بەرگری باش دەبێت! وە بەمە گەشەی منداڵەکە ئاسایی دەبێت

٤. دەست شووشتن: دایک کە نان دەداتە کۆرپەکەی دەبێت بە ملاک بیدات، وە دوور بێت لەوەی کە بەدەست خواردن بداتە منداڵەکەی. وە دایکەکە پێویستە قاپ و قاچاغ جوان بشوات و پێش خواردن پێدان دەستیشی جوان بشوات. زۆر لە منداڵان کە تەفاڵۆکەن مەمەی ووشک دەخۆن، وە هەندەک جار ئەو مەمەیان بۆ وەملی دەکرێت یان لەو گۆڕە فڕێدەدرێت، بۆیە: هەموو جار دایک دەبێت مەمەکە قەپاغی هەیە و لەگەڵ هەر بەکار هێنانێک سەر قەپاغەکەی بخاتەوە سەر، وە ئەگەر بینرا: مەمەکە سەر والایە و زۆر مێش و مەگەزی لەسەر نیشتووە، باشترە ئەو مەمەیە بەکار نەیەت، وە یان جوان بشۆردرێت و خاوێن بکرێتەوە. وە دوای ئەوەی کە منداڵەکە بە خۆی خواردن دەخوات، دەبێت فێر بکرێت کە: بە ملاک خواردن بخوات، وە پێش هاتنە سەر مێزی نان خواردن منداڵەکە دەستەکانی زۆر بە جوانی بشوات و ئەو کات بێت بە ملاک نان بخوات.

٥. ئاوی خواردنەوە: دایک دەبێت زۆر گرنگی بە ئاوی خواردنەوە بدات، وە باشترە ئاو بکوڵێنێت و دواتر ساردی بکاتەوە، ئەو کات بیداتە کۆرپەکەی، ئەمەش بۆ ئەوەی منداڵەکە تووشی نەخۆشی نەبێت و لە گەشەی ئاسایی خۆی بەردەوام بێت.

٦. پاک و خاوێنی: دایک هەموو کات دەبێت ناو ماڵ و دەرەوە بە پاک و خاوێن ڕابگرێت، وە نەهێڵێت پیس بێت. وە دەبێت منداڵ تێبگەیەنرێت، کە: زۆر پێویستە ئاگای لە خاوێنی جلوبەرگی بێت، وە پێش و پاش خواردن دەستەکانی جوان بشوات. وە دایک دەبێت زوو لە زبڵ و خاشاک ماڵەکەی خاوێن بکاتەوە، وە لە زەرفی تایبەت و بە تقەتی داپۆشێت هەتا شارەوانی فڕێی دەدات. وە هەروەها دایک دەبێت پێش ئەوەی سەوزە و میوە بداتە منداڵەکەی، سەوزە و میوەکە جوان بشواتەوە، بە کورتی: دایکەکە دەبێت ئاگاداری خاوێنی ژینگەی ماڵ بێت. دایک دەبێت هەموو کات ئامۆژگاری منداڵەکەی بکات، کە: نەک لە ماڵەوە بەڵکو لە دەرەوەی ماڵیش ئاگای لە پاک و خاوێنی خۆی بەتایبەت ئەو منداڵەی کە فەراقە بوون، وە بۆ دەرەوە دەچن. وە ئەگەر منداڵ پێویستی بە سەر ئاو بوو، ئەوا: بچێتە ئاو دەست، وە ئاو دەستەکە خاوێن بێت و دوای دەرچوون لە ئاودەست دەستەکانی جوان بە ئاو و سابوون بشوات. دایک لەگەڵ هەوڵدانی بۆ فێرکردن و ئاشنا کردنی منداڵەکەی بە پاک و خاوێنی لە ناوەوە و دەرەوەی ماڵ، لە هەمان کاتدا خۆیشی دەبێت هەوڵ بدات کە ڕابەرێکی باشی منداڵەکەی بێت، بەوەی: کە خاوێنی ناو ماڵ و دەرەوەی ماڵ و کۆڵان و گەڕەکیش بپارێزێت، وە هەوڵی خاوێن بوونیان و پاقژیان بدات. پیسبوونی دەوروبەر و ژینگە، دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەخۆشی و پەتا زۆر بێت! بەمەش کار لە گەشە و پێگەیشتنی منداڵ دەکات و نەخۆشی دەکات و تەندروستی منداڵەکە دەخاتە مەترسییەوە، وە منداڵەکە بەرگری کەم دەبێت و گەشەی منداڵەکە دوادەکەوێت. هەر بۆیە، خاوێنی تاک و کەس و ماڵ و خێزان و کۆمەڵگا و کارا بوونی ئەو منداڵە و فێربوونی لە پاک ڕاگرتنی، وە زانینی کە: خاوێنی هەم بۆ خۆی سوود مەندە و هەم بۆ خێزان و کۆمەڵگایەکەی و دەبێتە یەکەم



Baby Health

هەنگاویش لە فێر کردنی منداڵ لە هەستی بەرپرسیارییەتی، هەتا: لە ئاینده ببێتە تاکێکی سوود بەخش بۆ میللەتەکەی.

٧. خوێی بە یۆد: دایک لە ئامادە کردنی خۆراک ئەو جۆرە خوێیانە بەکار بێنێت، کە: ماددەی یۆدییان زۆر تێدایە، هەتا منداڵەکەی و خێزانەکەی لە تووشبوون بە کەمی یۆد بە دوور بن. کەمی یۆد لە خۆراکی دایک و کۆرپەکە باش نییە، دایکەکە تووشی زۆر لەبار چوون دەکات، وە منداڵەکە کەم فامیدە و گێلۆکە دەکات. تەواو و پڕ بوونی خۆراک لە خوێی یۆد یارمەتی تەندروست بوون و ساغی هەموو ئەندامانی خێزان دەدات، وە دایک و کۆرپەکە لەو نەخۆشیانە دوور دەخات کە بە هۆی کەمی یۆد تووشیان دێت. بەمەش ئەگەر خوێی یۆد لە خۆراک بە گوێرەی پێویست بوو، منداڵەکە گەشەی باش دەبێت، وە تووشی ئەو نەخۆشییانە نایەت کە بەهۆی کەمی خوێی یۆد منداڵ تووشی دێن.

٨. خۆراکی دروستی منداڵ: دایک دەبێت ڕۆژانە سەوزە و میوە بدات بە منداڵەکانی، وە بەتایبەت ئەوانەی کە تەژین لە ڤیتامین (ا)، وە هەموو جۆرە ڤیتامینەکان، هەتا منداڵ لە کەمی ڤیتامینەکان بەدوور بێت. منداڵ ئەگەر ڤیتامین (ا) لە خۆراکی کەم بێت. لەوانەیە: تووشی شەوکوێری ببێت، هەر بۆیە دایک هان بدرێت، کە: ئەو خۆراکانە بدات بە منداڵەکەی کە ڤیتامین (ا)یان تێدا زۆرە، وەکو: (گێزەر، تەماتە، سەوزە، سێو، پەتاتە، جەرگ، ماسی، شیر، هێلکە...). هەر بۆیە: دایک کە کابانی ماڵە و خۆراک بۆ خێزانەکەی ئامادە دەکات، هەوڵ بدات کە هەموو ئەو خۆراک و سەوزە و میوانە لە جەمەکان ڕێک بخات چونکە زۆر خواردنی سەوزە و میوە، هەم منداڵەکەت لە شەوکوێری دەپارێزێت، وە هەم ناهێڵێت منداڵەکەت تووشی زگچوون بێت.

ڕۆژانەی پزیشکێک

ئەڵقەی پێنجەم: تەبەڵە

لەو ماوەی کە لە فەترەی نیشتەجێی خولاو (ئیقامە) لەگەل ئەو دکتۆرە پسپۆڕەی بووم، کە ئەمن بە (مامە) ناوم دەبرد. لەو ماوەی بڕەک زووتر بوو، هەولێر تازە دەهات برسیاتی و نەبوونی وازی لێ بێنێت و ببووژێتەوە!! خەڵک هەندە دەوڵەمەند نەبوو بوو بەلام وورده وورده گوراحیان خۆش دەبوو. لەبەر ئەوەی هەموو کات ئەمە نەخۆشیمان زۆر بوو، بۆیە: دەبووایە دکتۆرە پسپۆڕەکەم هەموو ڕۆژ بهات بووایە و بەدوا داچوونی بۆ کارەکانم بکردایە. لەو کاتی پزیشکی نیشتەجێی دێرین ژمارەیان زۆر کەم بوو، لەو هەولێرەی دوو دکتۆری پزیشکی نیشتەجێی دێرین هەبوو؟!! لۆیە ئەو پسپۆڕەی من هەموو ڕۆژ دەهات، دەنا ئەو وەختیش پزیشکی پسپۆڕ هەبوو تەنیا ئەو ڕۆژانە دەهات کە خەفەر بوو چونکە ڕۆژانیتر نەخۆشی نەبوو. وە پزیشک هەبوو پسپۆڕ بوو بەلام ئاستی زانستی هەندە نەبوو، لۆیە لە ناو موقیمەکان دیار بوون. لەو کاتی پزیشک هەبوو دەمان گوت بەس دەنووسی و ناخوێنێتەوە (یکتب، لا یقرأ)، زۆرجار دەگەل ئیشی پسپۆڕەکەی خۆم دەبووایە کارەکانی ئەویش ئەمن جێبەجێی بکەم. کە ئەو دکتۆرە پسپۆڕە نەخۆشی زۆر بوو کەس لە دکتۆرە موقیمەکان نەدەچوونە لای، لۆیە: ئەمن ماوەی شەش مانگ دەگەلی مامەوە و ئەویش لە ڕاستیدا ئەمنی زۆر خۆشدەویست. سەرەتا هەتا لە مانگی یەکەم شارەزای من بوو زۆری ویست، ئەمن بیست و چوار سەعات لە قاووش بووم و لەگەل هەموو نەخۆشەکان دادەنیشتم و تەبەڵەم جوان پڕ دەکردەوە تەنانەت نەخۆشی وا هەبوو نزیکەی یەک سەعات پێیەوە خەریک دەبووم، وە هەموو کات چار قەلەمم لەسەر گیرفان بوو (سوور، ڕەش، کەسک، شین). هەڵدەستام هەموو ئەو قسانەی کە لە نەخۆشەکەم وەرگرتووە لەسەر تەبەڵەکەم دەنووسی و دواتر دەهاتم ئەو نیشانانەی کە نەخۆشەکە هەی بوو بە ڕەنگەک دەمنووسی و ئەوەی کە نەی بوو بە ڕەنگێکی کە دەمنووسی، وە دواتر: هەموو ئەو نەخۆشییانەم دەنووسی کە ئەو جۆرە درۆشم و نیشانانە دروست دەکات، وە لە کۆتاییدا دەمنووسی ئەو نەخۆشە ئەو نەخۆشییەی هەیە، ئەو هۆکارەش دەنووسی کە لەبەر چ ئەو نەخۆشەم بە هۆکاری ئەو نیشانانە دانا و تەشخیسی نەخۆشی نەخۆشەکەم دانا. ئەمن کە بەو شێوەیە ماندوو دەبووم، چاوەڕێ بووم کە سبەینێ دکتۆری پسپۆڕم دەهات دەست خۆشیم لێ بکات بەلام دکتۆرە پسپۆڕەکەم هەر تەماشای تەبەڵەی نەدەکرد؟! لۆیە تەبەڵەکەم لە دەست دەگرت و دەمکردەوە هەتا ببینی و دەمدا دەستی و ئەویش یەکسەر دەیدا ئەولاوە وەکی ئەوەی کە بە هەندی هەڵنەگرێت و بە چی حیساب نەکات؟! ئەوە بە بەردەوام دووبارە دەبەوە، وە هەموو جار ئەمن سلم نەدەکردەوە و هەڵم دەگرتەوە. چەند ڕۆژەک بەو شێوەیە دووبارەی دەکردەوە و وەک ئەوەی کە ئەمن پشت گوێ بخات. ڕۆژەک گوتم: مام، ئەمن زۆر ماندی دەبم، ئەمن ئەو تەبەڵە زۆر ماندووم دەکات و هەندەی پێوە ماندوو دەبم بەس ئەتوو یەکسەر فڕێی دەدەی، دە ئەتوو تەماشای بکە بزانە چم کردییە. ئەو ڕۆژی سەیری تەبەڵەکەی کرد، وەکی دیتی تەبەڵەکە جوودایە لەگەل لەوەو پێشتر و گوتی: دیارە، زۆر پێیەوە ماندوو دەبیت دەستت خۆش بیت. لەو نەخۆش چووە یەکیدی ئەویشی تەماشا کرد، گوتی: دیارە، هەموو کات لە قاووشی؟! گوتم: بەلێ!! ئەوجا ئەو ڕۆژی یەک بە یەک تەبەڵەکانی تەماشا دەکرد و دەیخیندەوە، لە ئاخیری گوتی: ئەمن وام دەزانی تەبەڵە پڕکردنەوەکانت ئاساییە بەلام زۆرت خۆ ماندوو کردووە و دەستەکانت خۆش. ئەوە وای کرد کەیفم بە خۆ بێت، لۆیە: باشتر خۆم ماندوو دەکرد. دواتر: هەموو ڕۆژ کە دەهات و دەچووین نەخۆش ببینین دەبووایە هەموو تەبەڵەکان بخێنتەوە و یەک یەک و ووشە بە ووشە لەگەلم تاوتوێی دەکرد، ئەوە مانای چییە؟ ئەوە لۆ وات نووسییە؟ چما ئەو نیشانەی هەیە؟ باشە، ئەو کۆمەڵە نەخۆشییە ئەو نیشانانە دروست دەکات (بە زمانی پزیشکی (D.DX.، بەلێ. باشە، لۆ ئەو نەخۆشییەت هەڵبژاردییە بە تەشخیس (DX)؟ ئەمنیش هۆکارەکانم یەک بە یەک لۆ ڕوون دەکردەوە. دەبووە دەمەتەقێیەکی خۆشی زانستی پزیشکی و ئەویش زۆر بواری پراکتیکی و خیبرەی خۆی لۆ باس دەکردم، ئاوەها بکە و ئاوەها مەکە. هەر لەبەر ئەوە سەیرم بەو دکتۆرە موقیمانە دێت، کە دەڵێن: دکتۆری پسپۆڕ فێری هیچمان ناکەن؟!! تۆ دەبیت وەکو شاگرد بە ئەوپەڕی توانات غار بدەیت، ئەگەر هەوڵ و کۆششەکانت بە هەندیش وەرنەگیرێت!؟ ڕۆژەک هەردێت بکووترێت: ئەوە حەز دەکات فێر بێت، هەر بۆیە: ئەویش هەوڵ و کۆششەکانی دەخاتە گەڕ بۆ فێر بوونت.

خەڵك و نەخۆش

بۆ ئەمڕۆ، لە عیادە لە مەغریبێکی درەنگ نەخۆشێک وەژۆری کەوت. جاری پێشتر، دەگەری ڕێککەوت بووم، کە سەردانی عیادەی منی کرد، پارەی دکتۆر نەدات لەبەرئەوەی کوڕەکەی دکتۆرە!! ها، فەرموو. گۆتی: دکتۆر، گەڕامەوە! توومەز پێش حەفتەک لە عیادە ئەو پیاوە هاتە لای من، وە کوڕەکەی نارد بووی و گۆت بووی بڕۆ لای مامان و دیار بوو لەبەر هەقی عیادەی شەرمی کرد بوو، لۆیە: بە خۆی نەهات بوو بەڵام لای من کەسی دەرەجە یەکی دکتۆران هەموو کات فری دەبێت و بەخۆڕاییە! ئەو کات، فەحسم کرد و گۆتم: ئەو نەخۆشییەت هەیە و ناردمە تاقیگەی ئێوارانی بنکەی مەلافەندی، کە هاتەوە فەحسەکەی هێناوە! دەبینم: دەقاودەق ئەوەی گۆتم دەرچوو. گۆتم: ئەو نەخۆشییەتە! ئەوجا خۆی ناساند و گۆتی: دکتۆر، ئەمن باوکی دکتۆر فلانم و ئەو گۆتی بڕۆوە لای و ئەمن لۆیە هاتیمە و ئەوە بیتاقەی تەیارەی بڕیتمان بچینە تاران!!؟ کە وای گۆت، سەیرم پێی هات. باشە، مادام دەچییە تاران ئەو پرسە خەسوویانە چ بوو بە منتان کرد؟! گۆتی: کوڕەکەم نەی هێشت و ئەمنی نارده لای تۆ. گۆتی: ئەوجا چ دەرێی؟! گۆتم: چ برێم، ئەگەر لۆ پیاسە و سەفرەی دەچی بڕۆن، دەنا لۆ نەخۆشی هیچ پێویست ناکات. ئەوجا، ئەمن دەستەکم کەوتە پاش و یەکم کەوتە پێش: ئەگەر نەچیت ئەو پارەی دایتییانە تەیارەی بە فیڕۆ دەڕوات! وە ئەگەر بچیت پێویست ناکات! لۆیە، گۆتم: نایەوێت بچن بەڵام لەبەر ئەوەی پلیتی تەیارەتان بڕیووە و پارەکەتان نادەنەوە، لۆیە: بیخەنە بەر دڵی خۆتان، وا بزانن سەفرەیە. پێش ئەوەی بڕۆن، هەستام یەک ڕاپۆرتی جوانم لۆ نووسی و کە تەشخیسەکەی و چی بۆ کراوە و لۆ دێتە تاران، هەموویم تیایدا ڕوون کرد بووەوە. لەوێ، دەچیتە لای دکتۆرێک کە ئەخلاقی پزیشکی لە ئەوپەڕی بەرزیدایە و بە نەخۆشەکە دەڵێت: ئەو دکتۆرە، هیچ تەخسیرێکی بۆت نەکردووە، وە ئەو دەرمانانەی کە ئەو بۆتی نووسیووە هەر ئەوەت بۆ دەنووسم لۆ خۆت لێرە بیکڕە و هیچ پێویست ناکات کە هاتیتە تاران، لۆیە: ڕاست گەڕا بووەوە. گۆتم: حاجی، ئەمنیش سووچەکم هەبوو! گۆتی: چ بوو؟! گۆتم: چەندت چوو؟ گۆتی: بیست وەرەقە. گۆتم: ئەمن هەستم بە مەسئولیەت نەکرد، هەرچەند ئەتوو چت لۆ من تێنەهێشت بووەوە چونکە پلیتی تەیارەت بڕی بوو، بەس نەدەبووایە لێبگەڕێم بچیت. گۆتی: دکتۆر، هەمووی خەتای خۆم بوو! کاکە عالەم لێت ناگەڕێت و دەرێن: ئەوە لۆ دڵت نایەت پارەی لە خۆت دەیت؟!!



لەولەب

Intrauterine Devices

لەولەب ئامێرێکی بچووکە یان پارچەیەکی بچووکە، کە لە منداڵدانی ژنان دادەنرێت! کە پزیشکی ژنان و منداڵبوون کاتێک ژنەک دێتە لای و داوای مەنع کردنی مسنداڵ دەکات، پزیشکەکە ئەو ڕێگایە هەڵدەبژێرێت بەوەی ئەو ئامێرە یان پارچە دەخاتە ناو منداڵدانی ژنە بۆ نەهێشتنی ڕوودانی دووگیانی. لەولەب چەندەها شێوە و قەبارەی هەیە، وە هەندێکیان هەندێک ماددەی کیمیاییان تێدایە، بۆ نموونە: ماددەی وەکو مس (Copper) یان پڕۆجیستیرۆن، ئەمەش بۆ ئەوەی باشتر کار بکات و نەهێڵێت منداڵبوون ڕوو بدات! وە لەهەمان کاتدا قەبارەکەی بچووک دەبێتەوە، وە بەمەش مەترسی ئاڵۆزی و ماکەکان کەم دەبێتەوە. لەولەب (IUD) یەکێکە لە ڕێگا باش و بەهێزەکانی مەنعی منداڵبوون، وە لەولەب لەوانەیە: تەنیا (١-٢٪)ی ئەو ژنانەی کە لەولەب بەکار دێنێن تووشی دووگیانی بێن و لەولەبەکەیان سەرکەوتوو نەبێت، کە ئەمەش ڕێژەیەکی کەمە! وە لە دوای حەفت ساڵ لە بەکار هێنانی ئەو لەولەبانەی کە تێرکراون بە پڕۆجیستیرۆن تەنیا یەک لە سەد ژن مەزەندە دەکرێت تووشی دووگیانی بێت.

لەولەب هەر لە سەرەتای بەکارهێنانی لە سەرەتای حەفتایەکانی سەدەی ڕابردوو، کە بە باشترین و سەرکەوتووترین ڕێگای مەنعی منداڵ بەڵام لەگەڵ ئەوەش هەر بەبێ ماک و ئاڵۆزی نەبوو! وە بەتایبەت هەندەک لە ژنەکان تووشی هەوکردنی حەوزی ئافرەتان، وە هەندەک جار تووشی منداڵ لەبەر چوون بە هۆی هەوکردن دەبوون، دوای لابردنی لەولەبەکە. هەر بۆیە لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بوونی ئەو ئاڵۆزییانەی وای کرد، کە: زۆر لەو جۆرانەی لەولەب لە بازاڕەکانی ئەو وولاتە کێشراونەوە، وە بەتایبەت ئەو جۆرانەی کە بە (Dalkon Sheild) دەناسرێن! هەر چەند هەتا هەنووکە لە وولاتانیتر بەکار دێت. لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا، تەنیا دوو جۆری لەولەب



لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا هەیە، کە: یەکەمیان کە پلاستیکییە و لە شێوەی پیتی (T) ی ئینگلیزییدایە، وە دە هۆرمۆنی پڕۆجیستیرۆن وەردرایە، کە دواتر: وورده وورده لە ناو لەش دەڕژێنرێت. وە ئەوەی دووەمیان کە پلاستیکی سپییە و بە ماددەی مس (copper) سواغ دراوە، وە بە (Copper T) دەناسرێت. ئەو جۆرەی کە پڕۆجیسترۆنیان تێدایە، دەگەڵ ئەوەی کە مەنعی منداڵ دەکات لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی بڕی خوێن دیتن لە سووڕی مانگانە لەو ژنانەی کە لە سووڕی مانگانە زۆر خێن دەبینن. وە (٧٥٪)ی ئەو ژنانەی کە ئەو جۆرە لەولەبە بەکار دەبەن، ئاسایی هێلکەدانانیان لە سووڕی مانگانەیان ڕوو دەدات، بۆیە: هیچ ئەو کاردانەوە لاوەکییانەی کە بە هۆی گۆڕانی ئاستی ئیسترۆجین ڕوو دەدات، تووشیان نایەت.

لەولەب تەنیا بۆ منعی منداڵ سوودی هەیە، وە هیچیان نابێتە هۆی پێشگیری و نەهێشتنی گواستنەوەی نەخۆشی زایندەیی. زۆر بیردۆز دەربارەی شێوازی کارکردنی لەولەب هەیە، لەوانە: کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هێلکە بە خێرایی بە جۆگەی فالوب دابڕوات، بەمەش ئەگەری پیتاندنی لە لایەن تووە کەم دەبێتەوە! وە یان لەوانەیە ببێتە هۆی دروست کردنی نیمچە هەوکردنێک لە دیواری منداڵدان، کە ئەمەش ناهێڵێت هێلکەی پیتراو لە دیواری منداڵدان گەرا بکات. هەنووکە، باس لەوە دەکرێت کە: لەولەب دەبێتە بەربەست و ڕێگر لە جوولەی تۆو هێلکە.

• **چۆنیەتی دانانی لەولەب:** پێش ئەوەی هەر ژنەک ئەو ڕێگایەی مەنعی منداڵی بۆ هەڵبژێردرێت، ئەوا: پزیشک کۆمەڵە پشکنینێکی بۆ دەکات، دوای فەحسکردنی بە دەست بۆ زانینی ئەوەی کە دەتوانرێت لەولەبی بۆ دابنرێت؟ دوای ئەوەی کە پزیشکەکە بە وەرگرتنی باری تەندروستی و نەبوونی نەخۆشی بە پشکنینەکان، ئەو کات بڕیار لە دانانی دەکاتەوە. لە ڕێگای دامەنی و لە زێی ئافرەتەکەوە، ئەو ئامێرە کە لە شێوەی پیتی دایە، وە دەتوانرێت بنووشترێنتەوە و وەکو ڕاستەی لێبکرێت بۆ ناو منداڵدان دەبرێت، دواتر: لەوێ دەکرێتەوە و زۆر بە ئاسانی دادەنرێت و مەترسی نییە. هەندەک لە ژنان لە کاتی دانانی لەولەب هەست بە بوونی ئازاری کەم لە بنی زگ دەکەن، وە هەندەک ژنیش دوای دانانیشی هەر هەست بە ئازارێکی کەم لە بنی زگ دەکات دەگەڵ دیتنی خێن بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک دوای دانانی.

• **کاتی دانانی لەولەب:** هەتا هەنووکە کاتێک نییە کە بگووترێت: ئەگەر لەو کاتە لەولەب دابنرێت، ئەوا: باشترین کاتە. هەندەک لە پزیشکان بە باشی دەزانن، کە: لە ڕۆژەکانی دوا دوایی سووڕی مانگانە لەولەبەکە دابنرێت، ئەمەش چونکە لەو کاتە ملی منداڵدان تەواو





کراوەتەوە و هیچ مەترسی دووگیان بوونی ژنەکە نییە. لە لایەکیترەوە، هەندەک ڕای وایان هەیە، کە: ئەگەر لە ڕۆژەکانی دوا دوایی سووڕی مانگانە لەولەب دبنرێت، ئەوا: ئەگەری تووشبوونی ژنەکە بە هەوکردن زۆرە، بۆیە: ئەمانە بە باشە دەزانن کە لە ناوەندی سووڕی مانگانە لەولەب دابنرێت، واتە: لە کاتی هێلکەدانان. هەرچی ئەو ژنانەن کە منداڵیان لەبەر چووە، وە یان منداڵیان بووە، ئەوا: باشترە ماوەی (٦– ٨) حەفتە چاوەڕێ بکەن و ئەو کات لەولەبیان بۆ دابنرێت. هەر کە لەولەبەکە دانرا، ئەوا: ئاسانترین ڕێگای مەنعی منداڵە و هیچ پێویست ناکات کە ترس لە بوونی بکرێت، تەنیا ئەوە نەبێت دوای یەک مانگ لەوە دڵنیا بینەوە کە هێشتا لەولەبەکە لە شوێنی خۆیەتی و لەولەبەکە نەجووڵاوە. دوای ئەمە، ژنەکە دوای سێ مانگیدی دووبارە لەوە دڵنیا بێتەوە کە لەولەبەکە لە شوێنی خۆیەتی، وە ئەو جۆرەی کە تەژی پرۆجیسترۆنە دەبێت دوای ساڵێک بگۆڕدرێت. هەرچی ئەو جۆرە کە مسی پێوەیە، کە بە (Copper T ٣٨٠A)، ئەو جۆرە دەتوانرێت بۆ ماوەی زۆرتر بۆ دە ساڵ بمێنێتەوە. لەولەب دانان لەگەڵ ئەوەی کە باشترین و سەرکەوتووترین ڕێگای مەنعی منداڵە، وە هەروەها تێچوونی زۆر کەمە و هەندە نییە.

• **ماک و ئاڵۆزییەکان:** زۆر لە ژنان لە ڕۆژەکانی یەکەمی دانانی لەولەب هەست بە ئازار لە بنی زگ دەکەن، وە هەیانە دڵۆپ خێن دەبن بەڵام دواتر لە خۆیەوە نامێنێت. وە ئەو جۆرەی لەولەبی لێدەربچێت، کە: پڕە لە پرۆجیستیرۆن ئەوانیدی دەبنە هۆی زۆر دیتنی خێن لە سووڕی مانگانە و درێژ بوونەوەی سووڕی مانگانە، وە بەتایبەت لە مانگە سەرەتاییەکانی دانانی لەولەب. هەر لەبەر ئەوەیە، کە: ئەو جۆرە ژنانە کە زۆر ژانیان بە زگی دادێت و خێن زۆر دەبینن، کە بە هۆیەوە تووشی کەم خێنی دەبن لە ساڵی یەکەمی دوای دانانی لەولەب سەردانی پزیشک دەکەنەوە، وە داوای لا بردنی لەولەب دەکەن. لە وولاتانیتر ئەو ژانانەی کە هێشتا زگیان نەکردووە هەر لەگەڵ دانانی لەولەب لەوانەیە: تووشی هەوکردنی حەوز ببن، هەر بۆیە: هەر ژنێک لەولەبی دانا لە دوایی بنی زگی ئازاری زۆر بوو، وە لەکاتی سەر جێیی لەگەڵ پیاوەکەی ئازاری هەبوو، وە بۆنی دامەنی ناخۆش بوو، وە هێڵنج و ڕشانەوەی هەبوو دەگەڵ تا و لەرز دەبێت یەکسەر پەیوەندی بە پزیشکەکەیەوە بکات. وە ئاڵۆزییەکیتر، ئەوەیە: کە لەولەبەکە بجووڵێت و لە شوێنی خۆی نەمێنێت. وە لەوانەیە لەولەبەکە دیواری منداڵدان کوون بکات و بچێتە ناو زگ، کە: ئاڵۆزییەکەی زۆر تیر دەبێت، لەوانەیە هیچ نیشانەیەکیشی نەبێت، هەر لەبەر ئەمەیە ناوە ناوە دەبێت لە لەولەبەکە بپرسرێتەوە و بزانرێت لە شوێنی خۆیەتی. هەر بۆیە پزیشک سۆناری زگ یان تیشکی زگ بۆ ژنەکە دەکات، بۆ زانینی کە لەولەبەکە لە ناو منداڵدان دایە. هەندەک جار، دیواری منداڵدان گەشە دەکات و دەوری لەولەبەکە دەدات، وە ئەگەر لەولەبەکە دەربهێنرێت ژنەکە هەست بە ئازاری زۆر دەکات، هەر بۆیە لەو حێڵەتە بە کورتاج یان بە دەرهێنانی منداڵدان چارەسەر دەکرێت. بوونی لەولەب ئەگەری دووگیانی دەرەوەی منداڵدان زیاد دەکات، وە ئەگەر ژنەکە لەولەبی دانا بوو، وە دووگیان بوو، ئەوا: (٤٠ – ٥٠٪) ئەگەری لەبار چوونی منداڵەکەی دەبێت. وە هەتا لەولەبەکەش لاببردرێت، ئەوا: (٢٥٪) ئەگەری لەبار چوونی هەر دەمێنێت. هەر کە زانرا ژنەکە لەولەبی داناوە، وە لەولەبەکە لە مەنعی منداڵ سەرکەوتوو نەبووە و ژنەکە دووگیانە، ئەوا: یەکسەر لەولەبەکە لادەبرێت، خۆ ئەگەر لەولەبەکە مایەوە، ئەوا: ئەگەری ماکەکانی وەکو: لەبارچوون و هەوکردن و زوو منداڵ بوون و بوونی منداڵی کێشی کەم زۆر دەبێت.



Intraunterine Device (IUD)

هەواڵی پزیشکی

زوو دۆزینەوەی شێرپەنجەی سورێنچک، ئەگەری چاکبوونەوە زیاد دەکات



خۆراکی ناتەندروست و نارێکی لە جەمەکان و خواردنەوەی مەی، هەموویان ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی سورێنچک زیاد دەکەن، ئەمەش چونکە دەبنە هۆی گەڕانەوەی ترشەلۆکی ناو گەدە بۆ ناو سورێنچک، کە بەمەش: ڕووکەشە شانەکانی ناو پۆشی گەدە گۆڕانکاری بە سەردا دێت و دەبنە خانەی شێرپەنجەیی. پزیشکان گرووپێکیان لەو نەخۆشانە وەرگرت، کە: تووشی هەوکردنی بەردەوامی ناوپۆشی سورێنچک بوون بە هۆی ئەوەی کە جەمەکانیان ڕێک نەبوون و خواردنیان لە وەختی درەنگ دەخوارد و شێوازی ناتەندروستیان هەبوو لە ژیانیاندا، هەموو ئەمانە بە تێپەڕ بوونی کات دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە بەشی خوارەوەی سورێنچک و دواتر گۆڕانی بۆ شێرپەنجە. هەر بۆیە (٩٠٪)ی حاڵەتەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی سورێنچک دەتوانرێت بە تەواوی بنبڕ بکرێت، ئەگەر شێرپەنجەکە زوو دۆزرایەوە. ئەمەش لەبەر ئەوەی لە سەرەتا پێویست دەکات، کە بزانرێت: چەند لە شانەکانی سورێنچک لەناو چوون، ئەو کات چارەسەر بکرێت. وە هەر کاتەک کەسێک تەشخیس کرا، کە: شێرپەنجەی سورێنچکی هەیە و دۆزرایەوە هەتا چەند شانەکانی ناوپۆشی سورێنچکی گرتۆتەوە، ئەو کات: دوای لەناو بردنی بە شەپۆلی ڕادیۆیی، چین بە چین خانە شێرپەنجەییاکان لەناو دەبرێن و ناهێڵدرێن. وە دوای ئەوە چینی شانەی ناوپۆشی سورێنچک بە قووڵی (٠٨) میللیمەتر دەبڕدرێت و لادەبرێت، بەمەش نەخۆشەکە لە شانە شێرپەنجەییەکە تەواو ڕزگاری دەبێت. ئەو دۆزینەوەیە، هەرچەند ئاسان دەردەکەوێت بەلام پێویستی بە شارەزایی و لیهاتووی هەیە.

Medical News

ڕۆژانـه یـەک سـێو بـۆ ئەوانـه پێویسـته کـه تەمنییـان لـه پەنجـا تێپەڕیـووه

دیراسـەیەک کـه لـه وولاتـی بەریتانیـا کـراوه، هانـی ئـەو کەسـانه دەدات کـه تەمەنییـان لـه پەنجـا سـاڵی زیاتـره، کـه: ڕۆژانـه یـەک سـێو بخـۆن. زانایـان لـه زانکـۆی ئۆکسـفۆردی بەریتانـی، ئـەوه بـاس دەکـەن کـه: خواردنـی یـەک سـێو ڕۆژانـه ئەگـەری تووشبوون بـه جەڵتـه و مـردن بـه ڕێژەی (٨٥٠٠) حالـەت سـالانه لـه وولاتـی بەریتانیـا کـەم دەکاتـەوە. بەگوێـرەی ئـەو لێکۆڵینەوەیـە: سـێو یارمەتی دروسـتی بوونی دڵ و موولوولـه خوێنەکان دەدات، هەروەک حەبی چەوری بەلام کاردانەوەی لاوەکی دەرمانی نییە. لێکۆڵینـەوەکان دەریـان خسـتووه، کـه: سـێ لـه چـاری خەڵـک سـەوزه و میـوه ڕۆژانـه پێنـج جـار بـەکار ناهێنـن، کـه پزیشـکان ئامـۆژگاری خەڵـک دەکـەن کـه ڕۆژانه پێنج جار میوه و سـەوزه بەکار بهێنـن. تەنانـەت سـەلمێنراوه، کـه: نـۆ لـه دە کـەس ڕۆژانـه یـەک جـار سـەوزه و میـوه دەخـۆن، وه لـەوه زیاتـر بـەکاری ناهێنـن. هـەر ئـەو دیراسـەیه، بـاس لـەوه دەکات کـه: ئەگـەر مرۆڤـەکان لـه هەمـوو تەمەنـەکان ڕۆژانه تەنیا یەک جەم زیاتر سـەوزه و میـوه بخـۆن، ئـەوا: ئەگـەری مردن بـه نەخۆشـییەکانی دڵ و موولوولـه خوێنـەکان بـه (١١٠٠٠) حالـەت لـه ساڵێکدا کەم دەکات. هـەر بۆیه، پزیشـکان ئامـۆژگاری ئەوانـه دەکـەن کـه تەمەنیـان لـه پەنجـا و سـەرەوەیه یـان نەخۆشـی دڵیـان هەیـە، کـه: ڕۆژانـه میـوەی سـێو بخـۆن لەبـەر ئـەوەی زۆر پێویسـته. ئـەو دیراسـەیه لـه سـەر ژمارەیکـی یەکجـار زۆر لـه خەڵـک و نەخۆشـان کـراوه، کـه لـه ژێر چاودێری دابوون. پزیشـاکانی کـه ئـەو لێکۆڵینەوەیان کردووه، ئامـاژه بـەوه دەکـەن، کـه: پارێـزی کـەم لـه خـۆراک و لەگـەڵ خۆراکـی دروسـت و وەرزش کـردن یارمەتیـدەر دەبێـت لـه دوور بـوون لـه نەخۆشـییەکانی دڵ و جەڵتـەی دڵ. میـوەی سـێو بـڕی زۆری لـه دژه ئۆکسـانەکان و پێکهاتەکانـی فلافیۆنایـدی کیمیایـی تێدایـه، کـه: ئەوانـه هەموویـان بـۆ ژیانێکـی تەندروسـت پێویسـتن.

جەمـه خۆراکـی تـەژی لـه تەماتـه ئەگـەری تووشـبوون بـه شـێرپەنجەی مەمـک کـەم دەکاتـەوە

دیراسـەیەک لـەم دواییـەدا کراوه، ئـەوەی ڕوون کردۆتـەوه کـه: ئـەو ئافرەتانـەی کـه لـه ئامـادە کردنـی خـۆراک زۆر تەماتـه بـەکار دەهێنـن، وه بەتایبـەت ئەوانـەی کـه کەوتوونەتـه نـاو تەمەنـی بێئومێدی و نەمانـی سـووڕی مانگانـه کاتـەک ئەگـەری تووشـبوونیان بـەو شـێرپەنجەیه زۆر دەبێـت، ئـەوا: زۆر بـەکار هێنانـی تەماتـه لـه خـوارن ئەگـەری تووشـبوونیان بـه شـێرپەنجەی مەمـک کـەم دەکاتـەوە. وه بەگوێرەی پەیمانگای نیشـتیمانی ئەمریکی بـۆ شـێرپەنجه هـەر ئافرەتێکـی ئەمریکـی بـه درێژایـی تەمەنـی (١٢.٤٪) ئەگـەری تووشبوونی به شێرپەنجەی مەمک هەیە، ئـەو مەترسـییەش بـه هەڵکشـانی تەمـەن زیـاد دەکات، وه دوای تەمەنـی پەنجـا سـاڵی ڕێژەکـه دەبێتـه یـەک لـه هـەر (٤٢) ئافـرەت. بەگوێـرەی ئـەو دیراسـەیه، ئـەو ئافرەتانـەی کـه تەمەنیان لـه پەنجا سـاڵی زیاتره یـان ئەوانـەی کـه کەوتوونەتـه نـاو تەمەنـی بێئومێدی و قەڵـەون و بارسـتەی لەشـیان لـه (٣٠) زیاتـره ئەگـەری تووشـبوونیان بـه شـێرپەنجەی مەمـک زۆر دەبێت بـەلام ئەگـەر جەمـه خۆراکـی تـەواو و دروسـت بـەکار ببـەن، کـه پڕ بێت لـه دژه ئۆکسـانەکان و تەماتـه ئەگـەری تووشـبوون بـه شـێرپەنجەی مەمـک کـەم دەکاتـەوە. ئەوجـا بـۆ زانینـی کاردانـەوه باشـەکانی خواردنـی تەماتـه، ئـەو پزیشـکانەی کـه ئـەو دیراسـەیان ئەنجـام دابـوو دەسـتیان کرد بـه چاودێری کردنی زیاتـر لـه (٧٠) ئافـرەت کـه تەمەنیـان لـه سـەرووی تەمەنـی بێئومێـدی و نەمانـی سـووڕی مانگانـه بـوو. ئـەو ئافرەتانه بـۆ مـاوەی (٢٠) حەفتـه خرانـه ژێر چاودێری، وه داوایـان لێکرا کـه: لـه دە حەفتەی یەکەم جەمـه خۆراکـی وا بـەکار ببـەن کـه پڕ بێت لـه تەماتـه، وه بـه جۆرێـک تەماتـه بـەکار بهێنـن کـه بـڕی مـاددەی دژه ئۆکسـانی (لیکۆپیـن) کـه لـه تەماتـه هەیـه ڕۆژانـه لـه (٢٥) میللیگـرام کەمتـر نەبێـت، دواتـر: لـه دە حەفتـەی دوایـی سیسـتەمێکیدێ خۆراکیـان بـەکار هێنـا بـه جۆرێـک ڕۆژانـه (٤٠) گـرام لـه پاقلـه بـەکار بهێنێـت. دوای ئـەو ماوەیـه، داوا لـه هەموویـان کـرا کـه: لـه هەمـوو ئـەو خوردنانـه بـه دوور بـن کـه تەماتـه یـان پاقلەیـان تێدایـه، وه هەتـا دوو حەفتـه لێـی دوور بـن. دەرئەنجـام دەرکـەوت، کـه: ئـەو ئافرەتانـەی کـه ئـەو سیسـتەمه خۆراکییانـه دەخـۆن کـه پڕه لـه تەماتـه ئاسـتی هۆڕمۆنـی (ئەدیپۆنیکتیـن) یـان بـه ڕێـژەی (٩٪) لایـان زیـاد دەکات، ئـەو هۆڕمۆنـه دەورێکـی گرنگـی لـه ڕێکخسـتنی ئاسـتی چـەوری نـاو خێـن و ڕێژەی شـەکر لـه نـاو خێندا هەیـە. وه ئەو کاردانەوەیـه لـه سـەر ئاسـتی چـەوری و ڕێژەی شـەکر، لـەو ئافرەتانه زۆرتر بوو کـه بارسـتەی لەشـییان دابـەزی و کەمبوو، وه ئەوانـەی کـه جەمـه خۆراکیـان پاقلـه بـوو ئاسـتی هۆڕمۆنـی (ئەدیپۆنیکتینیـان) کەمبوو، ئەمـەش مەترسـی تووشـبوونیان بـه قەڵـەوی و بەرگری و کـەم کارکردنی ئەنسـۆلین زۆر کـرد. هـەر بۆیـه، ئـەو دیراسـەیە: هانـی زۆر بەکارهێنانـی تەماتـەی دەدات، وه وەک خۆپارێـزی دەبێـت لـه شـێرپەنجەی مەمـک.

ڤیتامیـن (ب) زەینـی مـرۆڤ زیـاد دەکات، وه هەنگوویـن بـۆ چالاکـی پێو یسته

هەندەک جۆری خـۆراک هەیـه، کـه دەبێتـه هـۆی بەهێـز بوونـی زەینـی مرۆڤـەکان، بـۆ نموونـە: هەنگوویـن کـه یارمەتـی مێشـک دەدات کـه زۆرتریـن زانیـاری تێدا هەڵبگیرێت. بەمـەش هەنگوویـن یارمەتی بـه زەیـن بوونمـان دەدات، وه وەبیرهاتنەوەمان بـاش دەبێـت. وەبیرهاتنـەوه و زەیـن دوو جـۆری هەیـه، هەیـە: دوور کـه هەمـوو ئـەو ڕووداوانـەی لـه کۆنـدا پەیوەندی بـه ژیانەوه هەیـه تێیـدا خـەزن دەبێت، وه ئەویتر نزیک، کـه: هەمـوو کار و کردەوەکانـی ڕۆژانـەی تێدا خـەزن دەبێت، واتـه: زانیـاری ڕۆژانەیه. هەر بۆیه، هەتا مرۆڤەکان وەبیرهێنانەوەیان بـاش بێت پێویسـت دەکات، کـه: جوولەیـان هەبێـت و وەرزش بکـەن، وه خـۆ دوور بگـرن لـه قەڵـەو بـوون چونکـه دەبێتـه هـۆی ئـەوەی کـه وەبیـر هێنانەوەمـان زۆر بـاش نەبێـت. هـەر بۆیـه، ئەوانـەی قەڵـەون دەبێـت هەوڵـی خـۆ لاواز کـردن بـدەن، وه وەرزش بکـەن. ئەمـەو دەبێـت مرۆڤـەکان خۆراکـی دروسـت بخـۆن، وه بەتایبـەت ئـەو خۆراکانـەی کـه هانی وەبیرهێنانەوه دەدەن و پـڕن لـه ڤیتامیـن (ب) کـه هانـی باشـتر بـوون و زوو وەبیـر هێنانـەوه دەدات.

شەرمەزاری دنیا و قیامەت

دوێنێ بە هۆی کارێکەوە لەگەڵ هەندێک لە پزیشکە برادەرەکان خڕبوونەوەیەکمان هەبوو، یەک لەو برادەرانە ڕووی قسەی لە من کرد و گلەیی کرد: بەوەی کە ئاستی زانستی (مستەوا)ی تەڵەبەکانی پزیشکی دابەزیووە، ئەوانەی خیندنی باڵا و دیراسات. ئەوە تەڵەبەی کولێژی پزیشکی هەر لێ بگەڕێ. هەروەها ئامۆژگاری کردم، کە لۆ ئە هەموو زەماڵەتانە لۆ خەڵکی وەردەگریت؟!! کوورە پیاو خراپ دەبیت، دوایی کە دیتت بەرووبوومی ئەو هەوڵ و کۆششانەت خراپەیە، زۆر پەشیمان دەبیتەوە؟! ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەوەوە کە ژمارەیەک لەو پزیشکانەی کە لە دەرەوە هاتوونەتەوە بە پێی پێویست ئاستی زانستییان باش نییە، هەتا گۆتی: دوایێ پیاو خراپ دەبیت. ئەمن وەرامم بۆی ئەوە بوو، کە: ئەمن پەیوەندییەک (علاقاتێک) لەگەڵ یەک لە زانکۆکانی دەرەوە دەکەمەوە یان دەبمە هۆی ئەوەی کە دوو زانکۆ بە یەک بگەیەنم کاری من نییە هیچ زانکۆیەک هەڵبسەنگێنم؟! بەڵکو دەبێت وەزارەتی خیندنی باڵا و زانکۆیەکە ئەو زانکۆیە ئاستی خیندن لەو زانکۆیەیتر هەڵبسەنگێنێت و ئەمن تەنیا واسیتەی خێرم و بڕایەوە! دیار بوو، نەیسەلماند و گۆتی: ئەتوو، هەندە تەداخول مەکە. گۆتم: زۆر تەڵەبە هەیە، لێرە هەمووی بۆتە واستە و وەرناگیرێت و ناتوانێت بچیتە بەغدا، باشە چ بکات؟! جەوابی ئەوە بوو: با شوکر بێت، خۆ دکتۆرە!!؟ ئەوە نەچووە دڵمەوە بەڵام دواتر هەر ئەو برادەرە لە کەم بوونەوەی ئاستی خیندنی باڵا قسەکی کرد (بێگوومان ئەو مامۆستایە و دەرسی خیندنی باڵا دەرێتەوە)، گۆتی: ئەمە کورد موتەساهیلین و چاو پۆشی لە تەڵەبە دەکەین! تەڵەبەک هەیە، بێگوومان لە بۆرد دەخینێت. لە حەفتەی یەک ڕۆژ خەفەر دەبیت، ئەویش: ڕۆژی هەینی. ئەوجا کە سەرێک لە خەستەخانە دەدات، ژمارەی مۆبایلی لە لای موقیمەکان جێدە هێڵێت و دەچیتە ماڵی خەزووری؟!! ئەگەر حیسابی دەوامی ئەو تەڵەبەیە بکەین، ئەوا: لە ساڵی (٤٨) ڕۆژ دەوام دەکات، واتە: لە پێنج ساڵ (٢٤٠) ڕۆژ دەوام دەکات، وە ئەگەر کاتی خەوتن و کاتی ئەوەی لێدەربکەین کە خەستەخانە جێدەهێڵێت، ئەوا: تەنیا سێ مانگ و کەمتر دەمینێتەوە. هەر لۆیە، باشترە: ژمارەی ساڵەکانی خیندنی پزیشکی کەم بکرێتەوە، بۆ نموونە: لە باتی بۆرد هەندە ساڵە دەوام بکات با بکرێتە دوو ساڵ بەڵام بە جددی و بە تەواوی، چونکە هەنووکە لەو ماوەیە کەمتر دەوام دەکات بەڵام بە فێڵی شەرعی!!! وە ئەساسی خیندنی

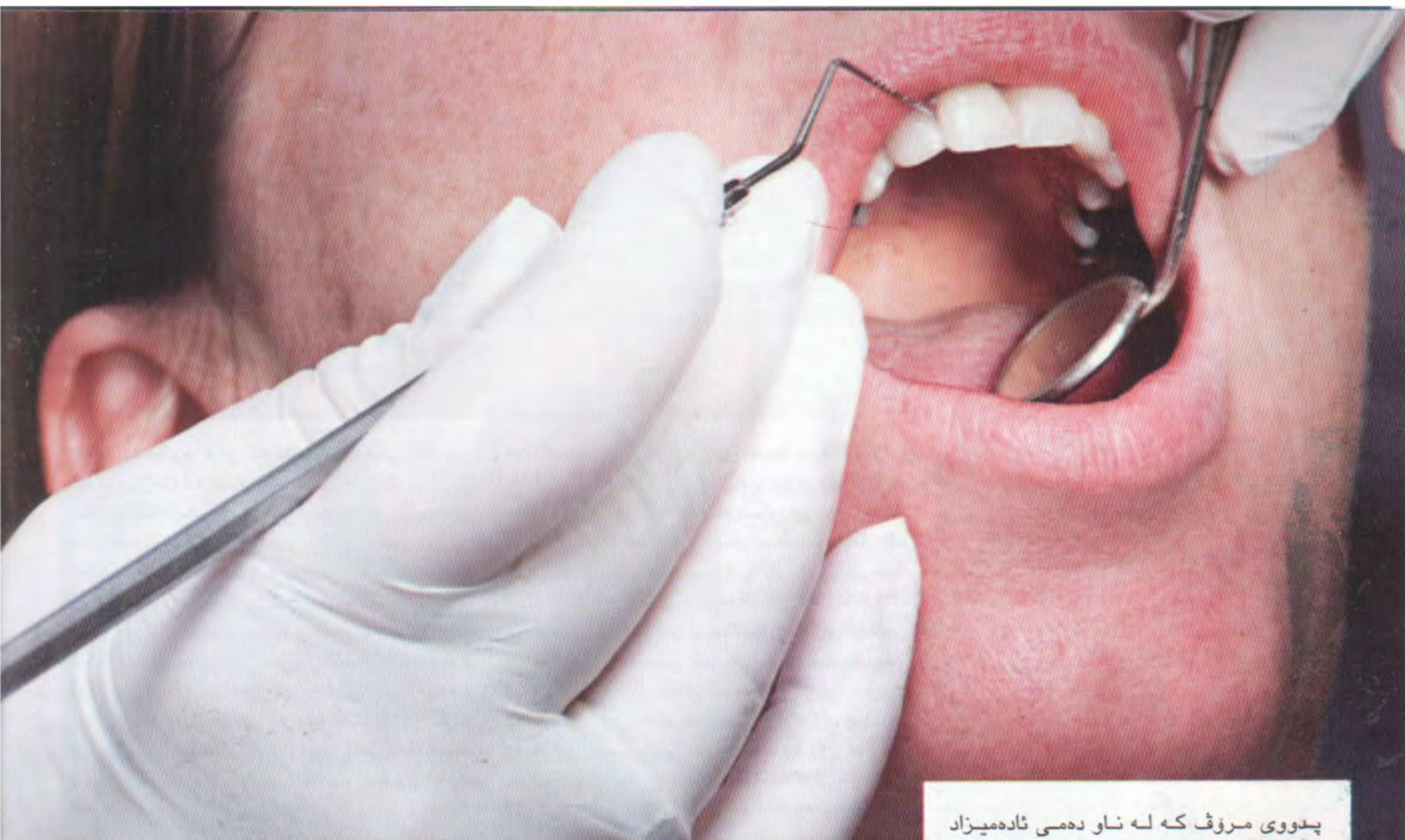


پزیشکیش نەخۆش دیتنە، ئەتوو هیچ شەهادەت نەبیت بەس نەخۆشت زۆر دیت بێت، وە شێوازی دیتنی نەخۆش (approach)ت باش بێت، ئەوە مانای ئەوەیە کە دکتۆرێکی سەرکەوتوو دەردەچیت و ئەگەر نا حەفتا شەهادەت هەبیت تۆ دکتۆر نییت و خۆت شەرمەزاری دنیا و قیامەت دەکەیت. ئەدی ئەوە شەرمەزاری نییە! تۆ شەهادەت هەبێت بەڵام ئاستی زانستیت لە قەدەر شەهادەکە نەبێت!! یان هەقی شەهادەکەت نەدابێت، باشترە شەهادەت نەبێت، نەوەک شەرمەزاری دنیا و قیامەت بیت.



تی ئێم

ئەمن بە فیترە، هەر کە دامەوە چەقێنی زۆر تی ئێمم. ڕۆژەک لە عیادە بووم، برادەرێک وەژۆری کەوت کە (معاون تووبی)یە، واتا: کارمەندی تەندروستی و زۆر برادەرمە. گۆتی: کاک دکتۆر، یەکەک لە خەستەخانە نەخۆشە و دەبێت لەگەلم بێیت و نەخۆشەکە ببینیت و تەشخیسمان بدەیتێ، گۆتم: چی تۆیە؟ گۆتی: هیچ، بەس ناسیارمن. گۆتم: کاکە، ئەمن نایەم. هێن و منهێن، گۆتم: کاکە، هەزار دۆلارم دەوێت، ئەوجا دێم. دەمەوویست نەچم و بەهانەکم هەبێت، گۆتی: فەرموو کاک دکتۆر! گۆتم: قاتەکیشم دەوێت. گۆتی: فەرموو، بەس تەشخیسم دەوێت. ناچار، وە گەری کەوتم و چووم. لەوێ هەقیان بوو، نەخۆشەکە ڕووداوی ئۆتۆمۆبێل (حادیسەی سەیارە) بوو تەشخیسەکەی زەحمەت بوو بەڵام خوا کردی بۆیم دیاری کرد (٪١٠٠) تەئکید بووم، وە دامە دکتۆرێکی جەراح ئیشی کرد. کە زانیم نەخۆشەکە هێتیمە و باوکی نەماوە، بۆیە گۆتم: کاکە ئەمن هەزار دۆلارەکەم ناوێت، بەس وەعدی قاتەکتدا! چووینە بازاڕ و قاتەکەی کڕی. هەندەی نەبرد، لەملا و لەولا باسی ئەوە کرا بوو: کە دکتۆر ئازاد بە (١٠٠٠$) چووە نەخۆشێکی بینیووە، وە یەک لەو دکتۆرانەی کە بەرپرسی لە کەرتی تەندروستی (صحە) لە دەسەت بوو، هەر هەندەی گۆت بوو: قۆربڕە!!! ئەوجا، خەلک قاسیدی قسانن!! بە من گەیشتەوە کە چی گۆتووە؟! شەوەک سەعات دوو و چارەکی شەو دەبوو، لە دەرگایاندا و هات و هاوار بوو. بە پەلە هەتا دەرگا کرایەوە، ئەوجا لەبەر ئەوەی ژن و مالم نییە. جارێ، پیرە باب و پیرە داک نەچی و نەکەیان دەست پێکرد، یا باوکت بچی. باوکم، دەرگای کردەوە: دەبینم حالەتێکی (هیستریاییە؟) و نەخۆشییەکەیەی هەندە نییە. لۆیە، گۆتم: ئەو حالەتە زۆر زەحمەتە و سەرم لێی دەرناچێت، بڕۆنە لای دکتۆر فلان و مالی لە فلان جێگایە تەنیشت ئەوەی ! یەک لەوان گۆتی: تەواو شارەزا بووم و دەزانم کێندەرییە. ژنەکە کەمەک هێور بووەوە، وە حالەتەکە هیستریاییە. لۆیە، ناردم لۆ لای ئەو دکتۆرەی کە گۆت بووی: (ئازاد قۆربڕە!!). سەعات نزیکەی دوو و پەنجا دەقە دەبوو گەیی بوونە ئەوێ و ڕنگ ڕنگ لە دەرگایان دابوو! دکتۆرەکە بە چاوی بە خەوەوە، هات بوو دەرگای کرد بووەوە. وایان لە دەرگا دابوو، کە هەموو دراوسێیەکانیان وەخەبەر هێنا بوو. هەر دکتۆر دەرگا دەکاتەوە، ژنەک لە بن دەستی دکتۆر دەچێتە ژۆری، وە غارە لۆ لای ژنی دکتۆرەکە. بە قسەی ئەو مامۆستایەی بێت کە لۆی گێڕامەوە هەتا سەر سەری ژنەکەی چوو بوو، وا بزانم بەتانیشی لە سەر ژنەکەی لادا بوو، وە ژنەکەی ڕا پچووڕی بوو. هەستە خوشکورێ، ئەو ژنەمان مرد. ژنەش شتۆکەکی دەبەر دەکات، وە غارە لۆ لای پیاوەکەی: ها پیاوەکە چ بووە؟ دکتۆرەکە، دەنگ ناکات. وە ئەو حەشاماتە خڕ بە یەکەوە بە بێ ئەوەی فەرموویان لێ بکات، وە ژۆرێ دەکەون. لە هۆدەی دانیشتنێ، ئەوەی هەنووکە دەیرێنێ دیوەخان، ژنەکە دەبینێت، وە ئەوان لە سەری هەتا بنی لۆی دەگێڕننەوە. چووینە لای (دئازاد) وە گۆتی سەرم لێی دەرناچێت، وە زۆر مەدحی بەرێزتانی کرد. لۆیە: ئەمە نەخۆشەکەمان هێناوە لۆ لای تۆ! دکتۆر ئازاد گۆتی: ئەو دکتۆرە زۆر زیرەکە و چی لە بەر بزر نابێت. دکتۆر، خێرت دەگاتێ چارەسەرییەکی بکە و خاوەن دوو تەفارۆکەی ساوایە!! دکتۆر، سەرەکی بادەدا. هەر دەستی یەک دوو حەب و کەبسولی لا دەبێت، بەوانەی دەرێن (مقەویات) دەیان داتێ. وە ژنەکە هەر حەبی سەر ئێشانەکە دەخوات، چاک دەبێتەوە و کە ئەننەما هیچی نەبووە. ئەو هەرا و هۆریایە، نزیکەی سەعاتەک لۆ دوو سەعات دەخایەنێت و دوای ئەوە دوعا بوون دەخوازن و دەڕۆن. دکتۆرەکە، دوای ڕۆیشتنی نەخۆشەکە و ئەهلی نەخۆشەکە، دەڵێت: ئافرەت ئەوە هەموو عەمەلی ئەو مزیرەیە و ئەوە عقووبەی دام، ژنەکەی، دەڵێت: ئەوجا، زمانت بە بڕین چێت! ئەتوو هەقی چیت بەو کوڕە دایە و ئەو بەڕەت لۆ خستیتە مزگەوتێ. هەر نەخەوت بوونەوە، دکتۆر بۆ سەموون ڕۆیشت بوو، وە ژنەکەی نانی بەیانی حازر کرد بوو. سەعات دەوری دەی بەیانی دەبوو لە خەستەخانە دیتم، لە دوورەوە پێکەنینم پێی دەهات، بەڵام خۆم وانیشاندا کە هیچ نازانم. بەیانی باشەکم لێ کرد، وە گۆتم: کاک دکتۆر کووی؟! دەبینم چاوی سۆر هەڵگەڕایە، گۆتم: ئەوە دەرێیت لەبەر فیسبووک و ئەو شتانانە خەوت باش نییە؟! گۆتی: مەلعون!! کووت کردییە، وا بکە! گۆتم: ئەوجا، ئەوە جەنابت یەکجارە تۆ بێزار بووی!؟ یێ من هەموو شەو نا بەڵام زۆربەی شەو ئەو تاس و حەمامە دووبارەیە. ئەوجا پیرە دایک و پیرە باوک، هەر لێگەڕێ. بە خوای یەکجار وەخەبەر بێن، خەوتنیان مەحالّ دەبێت. گۆتی: کاکە، ئەگەر بەو شێوەی ئەمن دیتم، بە خوای هەزار دۆلار کەمە و زیاتر وەربگرە!!! لە دلی خۆم، گۆتم: با هەر وا تێبکات! وادەزانی هەندە پارە پەرستم، نازانی تەنیا بەهانە بووە.



خوێن لە پدوو هاتن

پدووی مرۆڤ کە لە ناو دەمی ئادەمیزاد پاڵپشتیکی بەتینی ددانەکانە، وە هەروەها جوانی بە دەمی مرۆڤ دەبەخشێت. هەموو کات زۆر نەخۆشی هەن، کە سەرەتا نیشانەکانیان لە سەر پدوو دەردەکەوێت بەڵام مرۆڤ پەی پێنابات، هەتا درەنگ وەخت. هەموو کەس دەبێت، ئەوە بزانێت کە: پدووەکان قەت خێنیان لێوە نایەت، وە هەتا چارەسەری هۆکاری خێن هاتنەکە نەکرێت! ئەوا: چارەسەری بە بەکارهێنانی فڵچە و مەعجوون و دەرمان هیچ دەورێکی نابێت. هەر کاتێک پدووەکان خێنیان لێهات، دەبێت هۆکارەکەیان بدۆزرێتەوە ئەو کات چارەسەر بکرێت.

• **هۆکارەکان:** زۆر هۆکار هەن کە دەبنە هۆی خوێن هاتن لە پدووەکان، وەجاری واهەیە کە چەند هۆکارێک بە یەکەوە لە کەسێک دادەبن، وە دەبێتە هۆی هاتنی خێن لە پدوو. لەو هۆکارانە، وەک:

١. نیشتنی مادده جیرییەکان لە سەر پدوو، وە هەتا لای پزیشکی ددان لانەبرێن پدوو هەر خێنی لێدێت.

٢. کەمی ڤیتامین سی لە خێن، وە هەروەها کەمخێنیش دەبێتە هۆی هاتنی خێن لە پدوو.

٣. نەخۆشی شەکرە، کاتێک ئاستی شەکر لە ناو خێندا زۆرە دەبێتە هۆی هاتنی خێن لە پدووەکان.

٤. نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس: وەکو، نەخۆشی گەڕانەوەی ترشەڵۆکی ناو گەدە بۆ ناو دەم و سورێنچک، نەخۆشی برینی گەدە و دوازدە گرێ، هەوکردنی قۆڵۆن، وە چەندەها نەخۆشی ڕیخەڵۆکەکان دەبنە هۆی هاتنی خێن لە پدووەکان.

٥. یەکسان نەبوون و هاوسەنگ نەبوونی پلەی ترشی مەعجوونی ددان لەگەل پلەی ترشی ناو دەم، دەبێتە هۆی هاتنی خێن لە پدووەکان.

٦. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، وە ئەوانەی دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن وەردەگرن و فشارەکەیان کۆنترۆڵ نەبووە.

٧. کلۆر بوونی ددانەکان: بوونی کلۆری ددانەکان و تێکچوونیان دەبێتە هۆی هاتنی خێن لە پدووەکان.

٨. خراپ و نارێک و نازانستی خاوێن کردنەوە و شووشتنی ددانەکان دەبێتە هۆی خێن هاتن لە پدووەکان. مرۆڤ ئەگەر نەیزانی کە چۆن ددانەکان خاوێن بکاتەوە و بشوات، دەبێت پرسیار بکات. هەموو کات ددان شووشتن دەبێت لە شێوە بازنەیی بێت، وە بە هێواشی بێت.

٩. خواردنەوە گازییەکان: خواردنەوە گازدارەکان دەبنە هۆی هاتنی خێن لە پدووەکان.

١٠. دار تێرەکردن لە بەینی ددانەکان:هەندەک کەس، زۆر جار دار یان تلیشکە دار یان ئامرازێکی تیژ بۆ خاوێن کردنەوەی ددانەکان بەکار دێنێت، وە ئەوە دەبێتە هۆی هاتنی خێن لە پدووەکان.

١١. جگەرە کێشان. جگەرکێشان هەروەک کاردانەوەی خراپی لە سەر هەموو کۆئەندام و ئەندامەکانی ناو لەشی مرۆڤ هەیە، بە هەمان شێوە کاردانەوەی خراپی لە سەر پدووەکان هەیە، وە دەبێتە هۆی داڕووشان و زوو برێندار بوونیان و هاتنی خێن لە پدووەکان. وە بە هەمان شێوە، برای جگەرە (نێرگەلە کێشان) هەمان کاردانەوەی خراپی جگەرەی هەیە، بگرە خراپتریش.

• **چارەسەر:** هەروەک دەردەکەوێت، کە: هۆکارەکانی هاتنی خێن لە پدووەکان گەلەک زۆرن، وە لە هەندێک کەس چەند هۆکارێک بەیەکەوە لەگەل یەک هەن. هەموو کات دەبێت هۆکاری خێن هاتنەکە بزانرێت، ئەو کات بیر لە چارەسەری بکرێت. هەر هۆکارێک چارەسەرێکی تایبەتی خۆی هەیە، وە جوودایە لەگەل چارەسەری هۆکارەکەیتر. وە هەر کەس خێنی لە پدووی بێت، دەبێت سەردانی پزیشکی ددان بکات، هەتا: تەواو ناو دەم و ددانەکانی بپشکنێت و بە دوای هۆکاری خێن لە پدوو هاتنەکە بگەرێت و بیدۆزێتەوە، وە چارەسەری بەگوێرەی هۆکارەکە بدات.

کلسی سەر ددان

د.شاهیدە حسێن ڕەسوڵ
پزیشکی ددان

کلسی ددان چینێکی زەرد یان قاوەییە، کانزاکانە لە سەر ڕووی ددان دروست دەبێت بە هۆی ڕەقبوونی پلاک کە لە سەر ددان دروست بووە. کۆنترۆڵ کردنی کلس، کارێکی گرنگە بۆ سەلامەتی ناو دەم چونکە جگە لە کاریگەری کلس لە جوانی دەم کار دەکاتە سەر تەندروستی پووک و دەبێتە هۆی هەڵئاوساندنی پووک و نەخۆشی و داڕووشانی پووک.

• **چۆنیەتی دروست بوونی کلس:** بەکتریای ناهەوایی کە لە ناو پلاکی سەر ددانەکان هەیە بە هۆی ڕۆژانە نەشووشتنی ددانەکان بە ڕێکی ماددە ترشەکان دەر دەدەن، ئەمەش وادەکات ڕێژەی ترشی ناو دەم زیاد دەکات. ئەمەش وادەکات، کالسیۆمی ناو ددانەکان دەر دەچێت. کالسیۆم و فۆسفۆر و کانزاکانیتر لە ناو لیک دەمژرێت لە لایەن ئەو پلاکەی کە لە سەر ددان دروست بووە، وادەکات: پلاکەکە چینێکی ڕەق لە سەر ددان دروست بکات. ئەو چینە ڕەقە، پێی دەڵێن: کلس، کە کالسیۆم و فۆسفات لە پێکهاتەکەیەتی. کلس وادەکات ڕووی ددان دڕ دەکات، وا دەکات: زیاتر بەکتریا و کانزاکان کۆ ببێتەوە لە سەر ڕووی ددان و پلاکی سەری بە ئاسانتر.

• **جۆرەکانی کلسی ددان:**

١. کلس لە سەر ڕووی پووک :(Superagingival Calculus) ئەم جۆرە لە سەر ڕووی پووک کۆ دەبێتەوە، ئەوە باووترین و زۆرترین جۆرە، وە زیانی کەمترە و بە چاو دەبینرێت.

٢. کلس لە ژێر پووک :(Subgingival Calculus)ئەم جۆرە لە ژێر پووکی ددان دروست دەبێت، وە زیاتر زیان بەخشە! وا دەکات: کە گیرفانی پووک دروست ببێت.

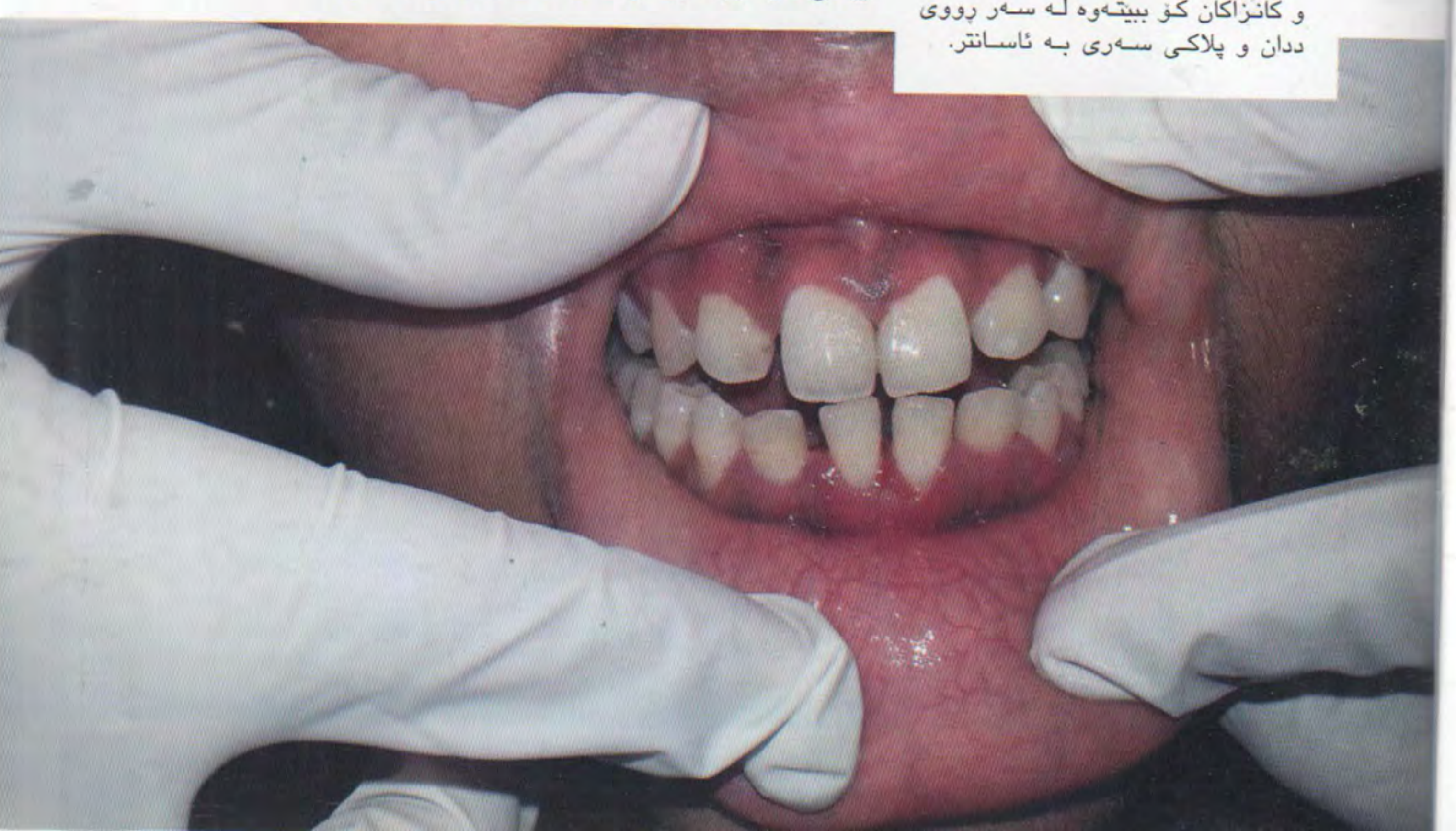
• **کێشەکانی تووشی پووک دەبێت بە هۆی کۆبوونەوەی کلس:** ددانەکان ئەوانەی کە کلسیان گرتووە، بە هۆی ئەو کلسە زۆر ئالۆزییان بۆ دروست دەبێت، وەک:

أ. بەکتریاکان زۆر بە ئاسانتر دەلکێن بە ڕووە دڕەکەی ددان، لەوەی لە ڕووێکی لووسی ددان.
ب. پاشماوەی خۆراک زۆر بە ئاسانی خڕ دەبێتەوە لە سەر کلسی ددان.
ت. لابردنی پلاک و بەکتریا بە فڵچە زەحمەت دەبێت.
ث. دەبێتە هۆی داڕووشانی پووک.
ج. داخورانی ددان و هەوکردنی پووک بە ڕێژەیەکی زیاتر.
ح. کاریگەری هەیە لە سەر بۆنی ناو دەم و جوانی دەم و چاو.

• **خۆپاراستن:** چۆنیەتی ڕێگا گرتن لە تووشبوون بە کلس، بە هۆی:

١. شووشتنی دەم و ددان بە فڵچە و هەویری ددان و بە کار هێنانی داوی ددان، وە کەم کردنەوەی کۆبوونەوەی پلاک و کلس.
٢. سەردان کردنی پزیشکی ددان بە شێوەیەکی ڕێکوپێک.
٣. بەکار هێنانی هەویری ددان، کە ڕێگا دەگرێت لە کۆبوونەوەی کلس.

• **چارەسەر کردن:** چۆنیەتی لابردنی کلسی ددان، بەمجۆرە: کلسی ددان چینێکی ڕەقە کە ناتواندرێت بە فڵچە و هەویری ددان و داوی ددان لا بردرێت کە دروست بوو. بۆیە: وا چاکە کە سەردانی پزیشکی ددان بکرێت چونکە پزیشکی ددان ئامێری تایبەتی هەیە بۆ لا بردنی کلس بە شێوەیەکی زانستی.



نۆڕینگه



پ١/ هیمداد زرار ئەحمەد، هەولێر، تەمەن (٢٩) ساڵ: ماوەیە زمانم سوور دەبێتەوە، وە ناوە ناوە پفکە و کولکی لێدێت. جاری واهەیە، زمانم تەواو سوور دەبێتەوە! وە هەندەک جار وادەزانم کە زمانم ئەستوور بووە، وە ئەگەر پفکەی بکات، ئەوا: ئازاری زۆر دەبێت. ئەوە زۆر بێزاری کردووم، جگە لە ژانەکەی وای کردووە، کە: لە هەندەک جۆر خواردن خۆم بە دوور بگرم. ئایا هۆکاری ئەو نەخۆشییە چییە؟ وە چۆن چارەسەر دەکرێت؟

و/ ئەوەی بەڕێزتان باسی لێوە دەکەن، کت و مت بە هەوکردنی زمان دەچێت (Glossitis). کە بە هۆی هەوکردنی زمانەوە دەبێت، کە لەوانەیە: بە هۆی بەکتریا یان کەڕووەوە ڕوو بدات، وە لەوانەشە هۆکاریتری هەبێت، وەکو: کەمی ڤیتامینەکان، وەکو: کەمی ڤیتامین (B)، وە هەروەها کەمی ڤیتامین (B١٢) ترشی فۆلیک. یان کاتێک ماددەیەکی کیمیایی لە ناو دەم دەدرێت، بۆ نموونە: ئەو غەرغەرانەی بۆ خاوێن کردنەوەی ناو دەم بەکار دێت یان ئەو بەخاخانەی بۆ لابردنی بۆنی ناخۆشی ناو دەم بەکار دێت. سۆتانی زمان و ناو دەم، ئەوجا: چ بە خواردن یان خواردنەوەی زۆر گەرم. ئالوودە بوون بە خواردنەوە کحولیەکان (مەی) و زۆر خواردنەوەیان، وە یان لەوانەیە وەکو نیشانەیەکی کاردانەوەی لاوەکی هەندەک دەرمان دیار بکەوێت، بۆ نموونە: هەندەک دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن. وە چارەسەری زۆر ئاسانە، سەرەتا و پێش هەموو شتێک دەبێت گرنگی زۆر بە پاک و خاوێنی ناو دەم و زمان و ددان بدرێت، وە بە بەردەوامی. لە کاتی کە کەسەکە چارەسەری بۆ سۆتانەوەی زمان وەردەگرێت، دەبێت: خۆ دوور بگرێت لە هۆکارەکان! بۆ نموونە: نەکێشانی جگەرە و دوور بوون لە خواردنەوە مەی (کحول)، وە دوور بوون لە خواردن و خواردنەوەی گەرم کە زمان و ناو دەم دەسۆتێنێت. ئەوجا، پزیشک بە گوێرەی هۆکارەکان چارەسەر دەنووسێت لەگەل نووسینی دەرمان بۆ لابردنی نیشانەکان، وە دەرمان بۆ چارەسەر کردنی هۆکاری سەرەکی نەخۆشییەکە. وە ئەگەر کەسەکە نیشانەکانی کەمی ڤیتامینەکانی هەبوو، لەوانەیە: دەرمانی خۆراکی و هەمەجۆر ڤیتامین بۆ بنووسرێت.

پ٢/ کارزان قادر حەسەن، کەرکووک، تەمەن (٣٧) ساڵ: ماوەیەکە کێم لە ژێرەوەی ددانەکانم دەدات، وە کێم دەکات. وە ئەو لایە، کە: وای لێهات یەک جار زۆر سوور بووەوە، وە تەنانەت ئەستووریش بوو، وە پەنما. جارەکیتر، هەمیسان ددانم کیسی کردۆتەوە، وە ئازاری زۆرە بەڵام ئەم جارە تای لەگەل نییە.



هـۆکاری ئەمـە چییـە؟ وە چارەسـەری چییـە؟

و/ دروسـتبوونی کێـم لـە پـدووی مـرۆڤ یەکێکـە لـە هـۆکارە زۆر باوەکانـی کەوتنـی ددان دوای تەمەنـی (٤٠) سـاڵی، وە بـە هـۆی بوونـی بەکتریـا لـە نـاو دەم! ئـەو بەکتریانـە هەوکـردن لـە پـدو دروسـت دەکـەن، وە پـدو سـۆر دەبێتـەوە و ئەسـتوور دەبێـت و ئاسـان خینـی لێدەچێت. وە دروستبوونی کێم لـە پدو هـۆکاری زۆری هەیـە، لەوانـە: گرنگـی نـەدان بـە پـاک و خاوێنـی نـاو دەم و ددان و نەشووشـتنی نـاو دەم و ددانـەکان، هەیـە نـاو دەم و ددانـی هـەر ناشـوات یـان جـار جـار بـە کەیـف فڵچەیەکـی لێـدەدات. هەشـە جـاری واهەیـە ددانەکـی دەشـکێت بـەڵام بـە شـێوەیەکی زانسـتی چارەسـەری نـاکات، بۆیـە: لـە پـدوی هەوکـردن دروسـت دەبێـت. وە یـان ژنـان بـە زۆری لـە کاتـی دووگیانـی تووشـی دێـن، وە بـە زۆری لـەو کاتانـە دووگیانـی بـە هـۆی کەمبوونـەوەی بەرگـری لـەش هەوکردنیـان لـە پـدو دێـت. وە هەنـدەک جاریـش دروسـتبوونی کێـم و هەوکـردن لـە پـدو، لەوانەیـە: بـە هـۆی کاردانـەوەی لاوەکـی هەنـدەک دەرمـان بێـت، بـۆ نموونـە: دەرمانەکانـی مەنعـی حەمل. وە باشـترین چارەسـەری ئـەو ئاریشـەیە، بریتییـە لـە: خۆپاراسـتن لـە دروسـت بوونـی بـەوەی کـە گرنگـی بـە پـاک و خاوێنـی نـاو دەم و ددانـەکان بدرێـت، بـەوەی: کـە دەزووی (خێـت)ی ددن خاوێـن کردنـەوە بـەکار بێـت، وە لەگـەڵ هـەر دەسـت شووشـتنەک بـڕەک ئـاو یـان گۆلمـە ئـاوەک بخرێتـە دەم و غەرغـەرەی پێبکرێـت، وە بـە فڵچـە و مەعجـوون دوای هەمـوو نـان خواردنێـک ددانـەکان و ناو دەم خاوێـن بکرێتـەوە، وە لـە شـەودا لـە کاتـی چـوون بۆ نووسـتن دیسـان بـە فڵچـە و مەعجـوون ددانـەکان و نـاو دەم جـوان خاوێـن بکرێنـەوە، هەتـا لـە کاتی خـەودا هیچ پاشـماوەی خـۆراک لـە کەلێنـیَ ددانـەکان نەمێنێتـەوە بـۆ ئـەوەی نـەوەک بۆگـەن بـکات و کار ئاسـانی دروست بـکات بـۆ دروسـت کردنـی کێـم لـە پدو و هەوکردنـەکان. مـرۆڤ ئەگـەر نەیتووانـی سـێ جەمـە ددانەکان بـە فڵچە و مەعجـوون بشـوات و تەمبەڵـی نوواند، ئەوا: هـەر نەبێت دەبێـت ڕۆژی یـەک جـار پێـش چـوون بۆ خەوتـن ددانەکان و نـاو پـدوی بـە فڵچـە و مەعجـوون جـوان بشـوات، وە دواتـر: بـە غەرغـەرەی خاوێـن کردنـەوە غەرغـەرە بـکات. خـۆ ئەگـەر کەسـەکە لـە پـدوی کێـم دروست بـوو، ئـەوا: بـە گوێـرەی حاڵەتەکـەی پزیشـک چارەسـر دەدات، لەوانـە: دەرمانـی ئـازار شـکێن، وە دەرمان بۆ نەهێشـتنی هەوکـردن و ئیلتیهابـات.

پ٣/ چنـار کاوێـس، کۆیـە، تەمـەن (٢٢) سـاڵ: ددانێکـم کلـۆر بـووە، وە ئـازاری زۆرە. وە بەتایبـەت کـە شـتەکی گـەرم یـان زۆر سـارد دەخـۆم، ئـازاری زۆر دەبێـت. هەرچەنـد گرنگـی زۆر بە نـاو دەم و ددانەکانـم دەدەم بەڵام ئـەو ددانـەم کلـۆر بـووە، وە ئـەو ددانـە کلـۆرە زۆر بێزاری کـردووم. ئایـا ئامۆژگاریتـان بـۆ مـن چییە؟ وە چـی بکەم؟

و/ نەخۆشـی کلـۆر بوونـی ددان یەکێکـە لـە باووتریـن و زۆرتریـن نەخۆشـییەکان لـە دوای نەخۆشـی سـەرما بـوون، بـە دووەم نەخۆشـی دادەنرێـت لـە زۆری! وە هـۆکاری سـەرەکی لـە دەسـتدانی ددانـە لە تەمنـی گەنجی و لاویـدا، وە بـە هـۆی کلۆربوونـەوە گەنـج لـە ئیشـی ددانەکـە دەبێـت. وە کاتـەک ددان کلـۆر دەبێـت، ووردە ووردە بەنـاو دادەچێـت و دەیکـۆری هەتـا دەگاتـە سـەر دەمـاری ددان! هـەر بۆیـە: لـە کاتـی خواردنـی خـواردن و خواردنـەوەی زۆر گـەم یـان زۆر سـارد دەگاتـە دەمارەکـە و ئـازار دروسـت دەکات. کاتـەک ناو دەم و سـەر ددانەکان بە پـاک و خاوێنـی ڕاناگیرێـت، ئـەوا: خـواردن و پاشـماوەی خـۆراک لـە سـەر ددانـەکان دەمێنێتـەوە، وە قەتماغـەک لـە سـەر ددان دروسـت دەبێـت. نـاو دەم پـڕە لـە بەکتریـا، ئـەو بەکتریایانـە دەبنـە هـۆی شـیبوونەوەی

ئـەو قەتماغـە و پاشـماوەی خۆراکـە کـە ترشـەلۆکی وا دروسـت دەکات کـە وورده وورده مینـای ددان دەبڕێـت و کوونـی تێدا دروست دەکات و کلـۆری دەکات. دوایـێ، ئەو کلۆربوونـە و ئـەو کوونـە وورده وورده بەنـاو دادەچێت، هەتـا دەگاتـە سـەر ڕەگـی ددان و دەمـاری ددان لەو قۆناغە لـە کاتـی خواردنـی خـۆراک و خواردنـەوەی سـارد یـان گـەرم کەسـەکە هەسـت بـە ئـازار و ئێش دەکات. باشـترین ڕێـگا بـۆ چارەسـەر کردنـی کلـۆر بوونـی ددانـەکان بـە خۆپاراستنە لـە کلۆربوونیـان بـەوەی کـە گرنگـی بە پاک و خاوێنـی نـاو دەم و ددانـەکان بدرێـت، وە سـاڵی بـە لایەنـی کـەم دوو جـار سـەردانی پزیشـکی ددان بکەیـن، بـەوەی: کـە لـە بـاری تەندروسـتی نـاو دەم و ددانـەکان بکۆڵێتـەوە. وە کـە ددانـەکان خاوێـن دەکەینـەوە، ئـەوا: ئـەو قەتماغـە و پلاکـەی سـەر ددانەکان نامێنێت و خاوێن دەبێتـەوە. مرۆڤـەکان دەبێت، کە: ئامـۆژگاری بکرێـن کـە ئەگـەر هیـچ نەبێت ڕۆژی یـەک جار نـاو دەم و ددانەکانین بشـۆن! وە تەنانـەت لـە ڕووی ئایینییـەوە گرنگـی بـە بەکارهێنانـی سـیوواک بـدەن، وە ئـەوە ڕوون بکەنـەوە کـە چەنـد سـیوواک بـەکار هێنـان لـە ئایینـی پیـرۆزی ئیسلام گرنگـی پێدراوە. وە ئـەوە بـۆ خۆپارستن بـەڵام ئەگـەر کەسـەک ددانـی کلـۆر بـوو، ئـەوا: بـۆ ئازارەکـە دەرمانـی ئازارشـکێن بـەکار دەبـات و دەبێـت بچێـت بـۆ لای پزیشـکی ددان هەتـا کلۆربوونەکـەی بـۆ خاوێـن بکاتـەوە و جێگایەکـەی پڕ بکاتـەوە، بۆ ئـەوەی: هیچتر داخـواران ڕوونـەدات و زیاتـر ددانەکـە کلـۆر نەبێـت. جـاری واش هەیـە، کـە کلاوەک بـۆ ددانـە کلۆربووەکـە دروست دەکرێت، وە وەکو قەپـاغ بۆ جوان کردنـی و بۆ نەهێشـتنی کلـۆر بوونـی ددانەکانیتر بـەکار دێت.

پ٤/ دیـاری هیـوا، تەمـەن (٢٠ سـاڵ)، چەمچەمـاڵ: زۆر جـار لـە کاتـی بـاس کردنـی باشـترین خـۆراک، وە کاوە خـۆراک بـۆ خـواردن دروسـتە و باشـە. بـاس لـە ووزەی خـۆراک یـان (السـعرات الحراریـە) دەکرێـت، وە دەووترێـت: ئـەو خواردنـە ئەوەنـدە یەکـە ووزە دەدات و ئەویتر ئەوەنـدە ووزە دەدات. ئایـا یەکـە ووزەی خـۆراک چییـە؟ وە ئایـا هەمـوو جۆرەکانـی خـۆراک وەکو یـەک ووزە دەدەن؟

و/ ووزە (گاقـە) ئەوەیـە کـە لـە دوای هەرسکردنی خۆراک و بەکارهێنانـی خـۆراک ئـەو ووزەیـە دەردەچێت، وە بڕی ووزەی دەرپەڕیـوو لـە خواردنێکـەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازە و جوودایـە، ئەمـەش بەگوێرەی ئـەوەی کـە ئـەو خۆراکـە چنـد پێکهاتـە گرنگەکانـی خۆراکـی، وەکو: کاربۆهیـدرات و پرۆتیـن و چـەوری تێدایـە. وە کـە خـۆراک هەرسکرا، کـە لـە ڕێـگای کۆئەندامـی هەرسـەوە و گەیشـت بـە خانـەکان لـە نـاو خانەکانـی لـەش ئـەو خۆراکە بـۆ ووزە دەرپەڕانـدن بـەکار دێت، وە بـڕی ووزە دەرپەڕیووەکـە بـە یەکـەی (کالـۆری) دەپیوێت. ئـەو کالۆرییـەش لـە زمانـی پزیشکی، بریتییـە لـەو بـڕی گەرمییـەی کە پێویسـتە بۆ بەرزکردنـەوەی پلـی گەرمـی یـەک کیلـۆ گرام لە ئـاو یەک پلـەی سـەدی. ئـەو یەکـە کالـۆری لـە ڕاستیدا لـە زمانـی ئینگلیـزی (کیلـۆ کالۆرییـە) بـەڵام بـۆ کورتـی دەووترێت: کالـۆری، وە لـە زمانـی ئینگلیـزی بـە پیتـی کاپیتـەڵ دەنووسرێت. ئـەو ووزەیـە لـەش بۆ مانـەوەی و جوولـەی و بەجێهێنانـی فرمانەکانـی سـوودی لێدەبینێت، وە لـە خۆراکـەوە دەسـتی دەکەوێت. کەواتە خۆراک سـەرچاوەی ووزەی نـاو لەشـە، وە پێکهاتەکانـی خـۆراک بـۆ لـەش بـۆ ووزە دەرپەڕانـدن زۆر پێویسـتە. لـەش پێویسـتی بـە (٥٠٪) کاربۆهیـدرات و (٣٥٪) چـەوری و (١٥٪) پرۆتینـات هەیـە. چـەوری بوونـی لـە خـۆراک زۆر پێویسـتە چونکـە ترشـەلۆکە بنەڕەتییـە چەورییەکانی تێدایـە (essential fatty acids)، کـە لـەش ناتوانێـت بـە خـۆی دروسـتیان بـکات، وە هەروەهـا پـڕە لـەو ڤیتامینانانـەی کـە لـە چەوریـدا دەتوێنـەوە، وە نەبوونـی ئەمانـە لـە مرۆڤـدا ئەوانیـش دەبنـە هـۆی نەخۆشـی. مـرۆڤ بـە گوێـرەی تەمـەن و درێـژی و کێشـی و چالاکـی لەشـی پێویسـتی بـە بـڕی تـەواو لـە ووزە دەبێـت، کەواتـە: ووزەی پێویسـت لـە کەسـێکەوە بـۆ یەکێکیتـر دەگۆڕێت. منداڵان و چـەوان و گەنجـان پێویسـتیان بـە بـڕی زۆرتـر لـە ووزە هەیـە، بۆیـە: خۆرکـی زۆرتریـان دەوێت. هەموو کات لـە خۆراک دەبێـت هاوسـەنگی هەبێـت، هـەر مرۆڤێـک پێویسـتی بـە بڕێکـی دیـاری کـراو لـە ووزە دەبێـت، وە ئەگـەر ووزەی دەرپەڕیـوو لـە لەشـی ئـەو کەسـە زیاتـر بـوو لـەو بڕەی کـە پێویسـتیەتی، ئـەوا: بـڕە زیادەکـە لـە شـێوەی دۆن لـە نـاو لـەش خـەزن و عەمبـار دەکرێت، هەتـا لـە کاتـە پێویسـتەکاندا ئـەو خـۆراک و ووزە عەمبارکـراوە بـەکار بێـت. هـەر بۆیـە ئەگـەر بـڕی زۆر لـە خـۆراک بخۆیـن، دەبێتـە هـۆی زۆرتـر خـەزن کـردن و زیاد بوونـی دۆنی ناو لـەش و لـە ئەنجامـدا قەڵـەوە بـوون، کـە دواتـر تووشـی زۆر نەخۆشـیمان دەکات. ئەگـەر بـە گوێـرەی پێویسـتی لـەش خـۆراک خـورا، ئـەوا: هیـچ مەترسـی قەڵـەو بوونمـان نابێـت، وە تەندروسـتمان باش دەبێت. هەرچی ئەوانـەن کـە کێشـی لەشـیان زۆرە و قەڵـەون، دەبێـت:





هاوسەنگی دروست بکەن و هەندە بخۆن کە بتوانن زوو لەو کێشە زیادە ڕزگاریان ببێت. وە لەشی ئادەمیزاد، ئەو ووزەیەی کە لە خۆراک دەست دەکەوێت بۆ چالاکییەکان بەکار دەهێنێت، وەک: زیندە کارلێکەکانی ناو لەش (Metabolism)، کە پێویستە بۆ لەش بۆ پارێزگاری کردن لە خۆی و مانەوەی وەک بەشێکی زیندوو، وە ووزەی پێویست بۆ زیندە کارلێکەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت بە گوێرەی بارستەی لەش و ڕووی لەش، هەر بۆیە لە پیاوان زۆرترە وەک لە ئافرەتان، وە هەروەها لە منداڵان زۆرترە، وە لە نەخۆشی هاربوونی دەرەقی زۆرە و لە کزبوونی دەرەقی کەمە. کرداری هەرس کردن، کە بۆ هەرسکردنی خۆراک پێویست دەکات ووزە و هێز سەرف بکرێت هەتا خۆراکەکە تەواو هەرس دەکرێت بۆ ئەوەی ئامادە بێت بۆ بەکارهێنانی لە ووزە دەرپەڕندن بۆ بەجێهێنانی زیندە کارلێکەکان، ئەو ووزەیە پێویستەش بە بڕی (٥ – ١٠٪) دەبێت، کە بۆ هەرسکردنی خۆراک پێویستە. جوولە و کار و وەرزش کردن، دەوری گرنگیان هەیە لە سەرف کردنی ووزەی دەرپەڕیوو! بە جۆرێک ئەو کەسانەی کە زۆر وەرزش دەکەن و بە جوولە و کاری وایان هەیە کە بەوەرزش حیساب بکرێت، لەوانەیە: دە هێندەی باری ئاسایی و ئارامی ووزە بەکار ببەن. پلەی گەرمی دەوروبەر، کاتەک پلەی گەرمی دەوروبەر دادەبەزێت لەش بڕی زۆر لە خۆراک بەکار دێنێت بۆ گەرم کردنەوە، وە کاتەک پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە، ئەوا: لەش بڕی زۆرتر لە ووزە بەکار دەبات بۆ خۆ سارد کردنەوە. سۆتاندن و بەکارهێنانی پێکهاتەکانی خۆراک، بەمجۆرە ووزە دەدەن: یەک گرام لە کاربۆهیدرات (٩)، وە یەک گرام لە هەر یەکە لە پرۆتین و چەوری (٤) کالۆری دەدات. پێوستی مرۆڤەکان بۆ ووزە و کالۆری لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت بەڵام کەسی تەواو پێگەیشتوو بڕی (٢٥٠٠ – ٣٠٠٠) کالۆری پێویستە.

پ ٥/ سەناریا سیروان، تەمەن (١٩) ساڵ، دۆکان: زۆر جار باس لە ئاو دەکرێت، وە دەووترێت: کە خوێی زۆری تێدایە. ئایا مەبەست لە بوونی خوێی زۆر چییە؟ وە ئایا ئەو خوێیە، هەروەک ئەو خوێیەیە کە لە ناو ماڵان بەکار دێت؟

و/ ئەو خوێیەی کە لە ماڵان بەکار دێت، کە بە زمانی پزیشکی پێیدەووترێت: (کلۆریدی سۆدیۆم) و لە ناو خەڵک بە خوێی چێشت بەناوبانگە، یەکێکە لەو خوێیانەی کە بۆ پێدانی تام بە خۆراک و خواردن بەکار دێت. ئەو خوێیە یەکێکە لەو خوێیانەی کە لە ناو ئاودا دەتوێتەوە، ئەو جۆرە خوێیانە نانیشن و بە شێوەی تواوەوەیی لە ناو ئاو دەبێت، وە ئەو جۆرە خوێیانە لە ناو گورچیلە نانیشێت و نابێتە هۆی دروستبوونی بەرد لە گورچیلە بەڵام ئەگەر بە شێوەیەکی بەربڵاو بەکار بێت، ئەوا: مەترسی دەخاتە سەر تەندروستی و ژیانی مرۆڤ، بۆ نموونە: دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (زەخت). هەر بۆیە ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بوونە، دەبێت زۆر ئاگاداری ئەوە بن کە زۆر خوێی چێشت بەکار نەهێنن، وە لەو خۆراکانە بە دوور بن کە سوێرن، وەک: پەنیر، خواردنە سوێرکراوەکان. هتد. هەرچی ئەوانەن کە فشاری خوێنیان دادەبەزێت، ئەو: ئامۆژگاری دەکرێن کە بڕ زۆر لەو خۆراکانە بەکار بێنن، کە: تەژییە بەو خوێیانە. هەرچی ئەو خوێیانەن کە لە ئاودا ناتوێنەوە، وەکو خوێیەکانی (ئۆکزالاتی کالسیۆم) و (خوێیەکانی یوریا) ئەوانەن کە لە گورچیلەکان دەنیشن، وە مرۆڤ تووشی بەردی گورچیلە دروست دەکەن. ئەو جۆرە خوێیانە بە ڕێژەی زۆر لە هەندێک لە میوە و سەوزە هەیە، وەکو: تەماتە و سپێناغ هەن، وە لەو ئاوانەی کە بە کەڵکی خواردنەوە نایەن، هەر لەبەر بوونی ئەو خوێیانەشە کە ئاوەکە بە کەڵکی خواردنەوە نایەت، چونکە بوونی ئەو جۆرە خوێیانە دەبێتە هۆی نیشتنییان لە ناو گورچیلە و تووشبوون بە بەردی گورچیلە و هەندەک جار تووشبوون بە پەککەوتنی گورچیلە.

پ٦/ ئاسیا ئەحمەد، هەڵەبجە، تەمەن (٢٢ ساڵ): ماوەیەک بوو لەگەڵ ئەوەی کە خواردنم باش بوو، وە زۆریشم دەخوارد بەڵام کێشی لەشم هەر کەمی دەکرد! وە لەگەڵیدا ئاراقەی زۆرم دەکرد و دەست لەرزینم هەبوو، وە قژم هەمووی دەردەهات، وە دەکەوت و

تووڕە دەبووم. تەنانەت جاری واهەبوو، کە: تووڕە دەبووم دوای ئەوەی سارد دەبوومەوە دەمزانی کە لە خۆڕایە و بەبێ هۆیەکی دیاری کراووەیە بەڵام لە دەسەڵاتم نەبوو. ئەو نیشانانە ماوەیەکی زۆری خایاند وە هەر یەک لە خزمان و برادەران کە دەیان بینم، یەکەم پرسیاریان ئەوە بوو: ئەوە بۆ وا لاواز بوویت؟ وە وای لێهات چاویشم دەرپەڕی، وە زۆر بە ئاسانی دیار بوو، وە تەنانەت چاوم ئاوی زۆر دەکرد، بۆیە چووم بۆ لای دکتۆر، ئەویش: دوای فەحسکردنم گووتی: نەخۆشی غودەی دەرەقیت هەیە. ئایا ئەو نەخۆشییە مەترسیدارە؟ وە ئایا چارەسەری هەیە؟

و/ بەو نەخۆشییە کە گووتراوە نەخۆشی غودەت هەیە، بەو مەبەستەی کە غودەی دەرەقیت هەیە، واتە: هاربوونی غودەی دەرەقیت هەیە لەبەر ئەوەی هەموو نیشانەکان لەگەڵ زیاد بوونی ئیشی ئەو غودەیە دەڕوات، کە بە: هار بوونی غودەی دەرەقی ناودەبرێت. هاربوونی غودەی دەرەقی بە هۆی زۆر ئیش کردنی ئەو غودەیە دێت، کە: تیایدا هەردوو هۆڕمۆنی (T٣) وە هۆڕمۆنی (T٤) کە لەو غودەیەوە دەردەدرێت و دەست بۆ زیندە کارلێکەکانی ناو لەش و گەشە پێویستە زۆر دەبێت. ئەو زۆربوونە لە ئاستی ئەو دوو هۆڕمۆنە کار لە سەر هەموو خانەکانی لەش دروست دەکات و نیشانە دروست دەکات. ئەو غودەیە لە ملە هەر لە بن سێوی ئادەم، وە لەگەڵ قووتدان دەبینرێت کە دێت و دەچێت، هەندەک جار بە کوردی پێیدەووترێت: ڕژێنی ملەقۆرتە بەڵام بە زۆری هەر لەسەر ناوە عەرەبییەکەی بە غودەی دەرەقی ناوی دەبرێت، وە لەناو خەڵکی بە زۆر کارکردنی غودەی دەرەقی دەگووترێت: غودەی سام یان هاربوونی غودەی دەرەقی. کاتەک ئەو غودەیە زۆر کاردەکات و ئەو دوو هۆڕمۆنە زۆر دەردەدات، ئەوا: نیشانە لە سەر نەخۆشەکە دەردەکەوێت، لەوانە: زیاد بوونی لێدانەکانی دڵ و دڵە کووتە، هەست کردن بە ڕاڕایی و قەلەقی، دابەزینی کێشی لەش بەبێ هۆیەکی دیاریکراو، دەرپەڕینی چاوەکان، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و هەست کردن بە بوونی نیمچە تا، وە ئەگەر هۆکارە نەخۆشی گرێڤز بێت، ئەوا: مل ئەستوور دەبێت و زۆر ئاسان دەبینرێت، کە ئەگەر بە نەخۆشەکە بگووترێت خویزت قووت بدەوە لەگەڵ قووتدان ئەو ئەستوورییە دێت و دەچێت. لەوانەیە قژی سەر کەم بێت یان بەزۆری تاڵە مووەکان بووەرێت، وە نینۆکەکان بەهێز دەبێت، وە پێست بریسکانەوەی دەبێت. ئەو نەخۆشییە



هەتا دەدۆزرێتەوە زەحمەتە بەڵام کە نۆزاراپەوە ئەوا: چارەسەر کردنی ئاسان دەکەوێت. هەرچەند ئەوانەی کە تەواو هەموو نیشانەکانی نەخۆشییەکەیان لەسەر دەرکەوتووە هەر زۆر زوو و ئاسان دیار دەبێت و دیاری کردن و تەشخیسیان هەندەی ناوێت بەڵام لە بەناو ساڵ کەوتووان و ئەوانەی کە هەموو نیشانەکانیان نییە، ئەوا: دیاری کردن درەنگ دەخایەنێت. وە ئەو نەخۆشییە هۆکاری زۆر هەیە، کە دەبێتە هۆی تووشبوون بەو نەخۆشییە، لەوانە: زۆر بەکار هێنانی خوێی یۆد، کە لە خوێی چێشت و هەندەک خواردنی دەریایی هەیە، وەیان لەوانەیە بە هۆی بەرگری لەخۆوە بێت، بۆ نموونە: نەخۆشی گرێڤز ناوزەد دەکرێت، کە بە زۆری لە ئافرەتان دەبینرێت، لەوانەی کە تەمەنیان لە نێوان (٣٠ – ٥٠)ساڵییە. کە لەو نەخۆشییەدا پرۆتینی ناسروشتی لە لەشدا دروست دەبێت، کە بە: دژە تەن ناو دەبرێت. ئەو دژە تەنانە کە لە کۆئەندامی بەرگری لەش دەردەدرێت بۆ بەرەنگار بوونەوەی میکرۆب بەڵام لەو حالەتەدا ئەو دژە تەنانە بە گژ غودەی دەرەقی دادێت، وە وا دەکات کە ئەو غودەیە هان بدات بۆ ئەوەی کە زیاد کار بکات، وە کە زیاد کاری کرد، ئەوا: ڕێژەی هۆرمۆنەکانی دەرەقی (T٤) وە (T٣) زیاد دەبێت، وە ئەمەش نیشانە دروست دەکات. وە لەوانەیە زیاد کار کردنی غودەی دەرەقی بە هۆی هەوکردنەوە بێت، کە ئەو هەوکردنە دەبێتە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنەکان. وە یان لەوانەیە بە هۆی دروست بوونی گرێ لە غودەی دەرەقییەوە بێت، کە: جاری واهەیە یەک گرێ یان چەند گرێیەک لە غودەی دەرەقی دێت، وە بەوە غودەکە گەورە دەبێت و ئەستوو دەبێت. هەندەک جار، هار بوونی غودەی دەرەقی لەوانەیە بە هۆی شێرپەنجەی هێلکەدان (لە ئافرەتان) یان شێرپەنجەی گوونەکان (لەپیاوەن)ەوە بێت. چارەسەر کردنی هاربوونی غودەی دەرەقی زۆر ئاسانە، وە بەگوێرەی هۆکاری هاربوونی غودەی دەرەقییەکەیە. نەخۆشییەکە چارەسەر کردنی ئاسانە بەڵام هەموو کات دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕ بێت، کە: پشکنینی ئاستی هۆرمۆنەکان لە خوێن بۆ نەخۆشەکە دەکات دەگەڵ هەندەک پشکنین کە بە گوێرەی ئەو هۆکارەی پزیشک مەزەندەی بۆ دەچێت بڕیاری لەسەر دەدات. وە بۆ چارەسەری پزیشک ئامۆژگاری نەخۆش دەکات، کە: تەواو ئارام بێت و تەواو بحەوێتەوە، وە ئەو خوردنانە بخوات کە ڕژاندنی هۆرمۆنەکانی غودەی دەرەقی کەم دەکەنەوە، وەکو: بندق، پاقلە و پاقلە بابەتەکان، خۆخ، توور و خواردنە دەریاییەکان. وە پزیشک دەرمان بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت، کە: زۆربەی کات دوو دەرمان دەبێت، یەکێکیان بۆ زوو نەهێشتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە و ئەویتریان کە بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام دەبێت بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکە. وە ئەگەر نەخۆشەکە تەمەنی لە چل ساڵ زیاتر بوو، وەیان نیشانەی وای



هەبوو کە زەرەر بە دڵ بگەیەنێت، ئەو کات: دەرمانی یۆدی تیشکاوەر دەدرێت بە نەخۆشەکە، کە دەگاتە خانەکانی غودە تێکیان دەشکێنێت، بەمەش غودەکە بچووک دەبێتەوە و کەمتر هۆرمۆنەکان دروست دەکات و نیشانەکان نامێنێت. خۆ ئەگەر چارەسەر بە دەرمان سەرکەوتوو نەبوو، وەیان نەخۆشەکە بەین تەنگی زۆر بوو یان توانای قووتدانی نەبوو، ئەو کات: پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبردرێت، کە تیایدا بەشێک یان هەموو غودەی دەرەقی لادەبرێت. وە دوای نەشتەرگەری لبەر ئەوەی غودەکە نامێنێت، دەرمانی کە بەدیل و جێگرەوەی هۆرمۆنی غودەی دەرەقییە دەدرێت بە نەخۆشەکە بۆ هەتا هەتایی. وە ئەگەر هاربوونی غودەی دەرەقی بە هۆی هەوکردنی غودەی دەرەقییەوەکە بێت، ئەوا: بۆ چارەسەر کردنی تەنیا پێویست بەو دەرمانانە دەکات کە بۆ ماوەیەکی کاتی نیشانەکان نەهێڵێت، وە زۆربەی کات هاربوونی غودەی دەرەقی بە هۆی هەوکردنی غودەی دەرەقییەوە لە خۆیەوە چاک دەبێتەوە و هیچ مەترسی نابێت. هەر بۆیە، ئەگەر پزیشک ئەوەی گووت: کە نەخۆشی هار بوونی غودەی دەرەقیت هەیە بەڵام هیچ چارەسەری نەدایتی، ئەوە بزانە کە ئەو هاربوونە یان ئەو نەخۆشییە هۆکارەکەی ئاسانە و لەخۆیەوە چاک دەبێتەوە. بۆیە پزیشک لای باشتر بووە، کە: تووشی کاردانەوە خراپەکانی دەرمانت نەکات چونکە دەرمان ژەهرە تا پێویستیمان پێی نەبێت بەکار ناهێنرێت. لەو حالەتاندا، پزیشک تەنیا دەرمانت بۆ ئەوە بۆ دەنووسێت کە نیشانەکانت لا بدات و ئەو دەرمانانە هەموو کات بۆ ماوەیەکی کەم و دیاری کراوە.

پ ٧/ کەژێ ئیبراهیم، تەمەن (٢٨ ساڵ)، فەرمانبەر، سلێمانی: ئایا لابردنی موو بە لێزەر زەرەری هەیە؟



ئایا دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە؟ بەڕاستی من مووم یەکجار زۆرە، وە بیرم بۆ ئەوە چووە کە بە لێزەر لای ببەم.

و/ نەخێر، لابردنی موو بە لێزەر هیچ زەرەر و زیانێکی نییە، وە بە هیچ شێوەیەک نابێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە. کاتێک لێزەر بۆ لابردنی موو بەکار دێت، بۆ ئەوەیە: کە مووەکە تەواو تێکبشکێنرێت و نەمێنێت، ئەوجا هۆکاری موو زۆرییەکە هەر چ هۆکارێک بێت. بەمجۆرە لێزەرەکە هیچ زەرەرێکی بۆ سەر پێست نابێت، مەگەر سوۆربوونەوەیەک یان ئاڵووشییەک یان هەوکردنێکی سادەی لێدەر بچێت. وە لە ئایندەش هیچ مەترسییەک بۆ کەسەکە دروست ناکات، هەرچی ئەو کاردانەوە سادەیانەی کە باس کران ئەوانیش بە گوێرەی جۆری ئامێری لێزەر کە بەکار دێت و لێزانی پزیشکەکە و چەندە جورعەی لێزەرەکە دراوە کە لەگەل جۆری پێستی کەسەکە بگوونجێت. دەبیت ئەوەش بزانیت، کە: لێزەر تیشکێکە بۆ ئەنجامێکی دیاری کراو دەنێردرێت و هەر لەسەر ئامانجەکەی کار دەکات، بۆ نموونە: لێزەر چاو کار لە پێست ناکات و لێزەری پێست کار لە هیچ ئەندام و ئۆرگانیکێتر ناکات. ئەگەر تیشکی لێزەر بەگوێرەی ڕێنماییە پزیشکییەکان بەکار هات، ئەوا: چەند بەکار بێت هیچ کاردانەوەی خراپی نییە و مەترسی نییە، وە بە هیچ شێوەیەک نابێتە هۆی شێرپەنجە.

پ٨/ کانەبی سەلام، تەمەن (٣٧ ساڵ)، کاسب، هەولێر: من (خاڵ)م بە ژمارەی زۆر لە دەم و چاوم هەیە، وە ژمارەیان چار دانەیە. هەرچەند ئەو خاڵانە هیچ ئازارییان نییە، تەنیا ئەوە نەبێت زۆر جار لە کەسە نزیکەکانم داوام لێدەکەن کە لەبەر ئەوەی ناشرینە لای ببەم. هەر بۆیە سەردانی دکتۆری پێستم کرد، ئەویش: ئەوەی باسکرد کە بە هیچ شێوەیەک دەستکارییان نەکەم نەوەک بگۆڕێت بۆ سەرەتان، وە وازییان لێبهێنم. تکایە ڕێنماییم بکەن و چی بکەم باشە؟

و/ بوونی خاڵ لە مرۆڤ هیچ مەترسی نییە، وە زۆر کەس ئەو خاڵانەی لە دەم و چاوهەیە و هیچ مەترسییەکی نییە بەمەرجەک زۆر دەستی لێنەدەیت و برینداری نەکەیت. دەبیت بزانرێت، کە: ئەو خاڵە ئەو جۆرە نەبێت کە بە شێرپەنجەی میلانۆما دەناسرێت، ئەویش: ئەگەر خاڵەکە لە قەبارە گۆڕانی بەسەر داهات، وەیان مووی لێهات، ئەوا: مەترسی بوونی شێرپەنجەی میلانۆما دەکرێت، بۆیە: دەبێت لاببرێت. هەر بۆیە سەبارەت بە بەڕێزتان هیچ ترسی ناوێت و مەترسی نییە، وە ئەگەر لە ڕووی جوانکارییەوە لای ببەیت چونکە هەندەک جار بوونی خاڵ لە ڕوومەت و دەم و چاو لە باری دەروونییەوە کەسەکە ئازار دەدات و هەست بەوە دەکات کە بە هۆی بوونی ئەم خاڵەوە کە دەم و چاوی ناشرین بووە. وە ئەگەر زۆر دڵت بەو خاڵانەی ڕوومەتەوەت بوویت یان لێی دەترسایت، ئەوا: دەتوانیت سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی جوانکاری یان پزیشکی نەشتەرگەری بکەیت هەتا بە تەواوی لای ببەیت و هیچ لە

خاڵەکە بەجێ نەهێڵێت، وە لە ڕووی جوانکارییەوە هیچ شوێنەکەی قێزەون و ناشرین دەرنەکەوێت. وە قەت نەکەیت کە بە خۆت دەستکاری بکەیت یان برینداری بکەیت، بەڵکو تاکە چارەسەر بریتییە لە لابردنی خاڵەکە بە ڕێگای نەشتەرگەری، وە نەشتەرگەرییەکەش زۆر ئاسانە و بەبێ کاردانەوەی خراپ و مەترسییە.

پ٩/ سازان، مامۆستا، (٢٤) ساڵ، چۆمان: من دەم و چاوم مووی زۆری هەیە، وە هەروەها زیپکەشی زۆرە! هەر لەبەر ئەوە بە ڕێگای ئاسایی ناتوانم ئەو موانە بە خێت و ڕێگاکانیتر لابدەم چونکە دەگەلی زیپکەکانیشم زیاد دەکات. یەکێک لە بردەرەکانم ئامۆژگاری کردم، کە: بۆ لابردنی ئەو مووە زیادانە باشترە لیزەر بەکار بهێنم، وە ئەوەی باس کرد کە هیچ زەرەر و زیانێکی نییە. ئایا ئێوە ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ جارێ پێش ئەوەی باس لە چارەسەر کردنی مووە زیادەکەی دەم و چاوت بکەین، با لە هۆکاری موو زۆرییەکە بکۆڵینەوە و بزانین بە چ ئەو مووە زۆرە لە دەم و چاوت دێت، ئەو کات: پەنا بۆ چارەسەری ببرێت چونکە ئەگەر هاتوو هۆکارەکە چارەسەر نە کرا، ئەوا: جارەکیدیش هەر دێتەوە، بۆیە بۆ چارەسەری بنبڕی هۆکارەکەی بدۆزەوە دواتر باس لە چارەسەرییەکەی بکە. وە بەتایبەت لەو حالەتەی وەکو بەڕێزتان کە زیپکە (حب الشباب)یشت لەگەل هەیە، خۆ ئەگەر قەڵەویش بیت، ئەوا: هەر پێویست دەکات هەندەک پشکنین بۆ خۆت هەر بکەیت، وەکو ئەو پشکنینانەی کە بۆ هۆڕمۆنەکان دەکرێت بۆ زانینی، ئەوەی: ئایا تێکچوون لە ئاستی هۆڕمۆنەکان ناو لەش نییە؟! کە یەکێکە لە هۆکارە باوەکان، هەر بۆ نموونە: کۆمەڵە کیسی هێلکەدانەکان، کە نەخۆشییەکی زۆر باوە. هەر بۆیە: باشترە پشکنینێک بۆ زانینی ئاستی هۆڕمۆنی نێرینە (تێستۆستیرۆن) لە ناو خین بکەیت، وە هەروەها دەگەل سۆناری زگ و هێلکەدانەکان. دوای دیتنەوەی هۆکاری موو زۆرییەکە، ئەو کات: چارەسەری ئاسانە. بەکارهێنانی لیزەر هیچ مەترسی نییە! وە هیچ کاردانەوەی خراپی هەنووکەیی و ئایندەیی نییە مەگەر سۆربوونەوەک یان دارووشانەک یان ئاڵووشییەک لە پێست، وە لیزەرەکە بەس کار لە مووەکان دەکات و هیچ شوولی بە زیپکەکانەوە نییە.

پ١٠/ جیهان ئەحمەد، کۆیە: ماوەی چوار مانگ دەبێت، ناوکم تووشی ئیلتیهاب بووە، وە بۆنێکی ناخۆشی لێدێت و کێمێکی زەردی هەیە. بە خۆم ڕۆژانە خاوێنی دەکەمەوە بە (دیتۆل و سابوون)، هەندێک جار دێت باش بێت بەڵام هەندە نابات سەر هەڵدەداتەوە. ئایا هۆکاری ئەمە چییە؟ وە ئامۆژگاریتان بۆ چارەسەر کردنی چییە؟

و/ ئەوەی باسی دەکەیت، تەواو لەگەل هەوکردنی کێمداری ناووک دەڕوات. ئەوەی ئاسان کاریش بۆ ئەو هەوکردنە دروست دەکات، بریتییە لەوەی: کە ناووک بریتییە لە کۆبوونەوەی چەند لۆچێکی پێست دەگەل یەکتری، هەر بۆیە گەمە کردن یان ئەنگووست تێڕا کردن یان خوراندنی دەبێتە هۆی بریندار کردنی پێستەکە، وە ڕێگا خۆشکردن بۆ تووشبوون بە هەوکردنی ناوک. وە ئاساییە ئەو کێمەی کە لە ناوک دێت بۆنیکی خراپی هەبێت، ئەمەش چونکە ناوک شوێنێکی قەپاتە و زووتر لە کاتی بوونی هەوکردن تووشی میکرۆب تێدان دەبێت. هەر بۆیە دەبێت لە کاتی ئاساییدا زۆر بە هێواشی ناوک خاوێن بکرێتەوە، وە دەست و نینۆکی تێوەر نەدرێت. ئەوانەی کە تووشی هەوکردنی ناوک دێت، وەکو ئەوەی بەڕێزتان دەبێت پزیشک نموونەیەک وەرگرێت بۆ زانینی ئەوەی کە هەوکردنەکە بە هۆی چ میکرۆبێکەوەیە هەتا دەرمان و چارەسەرییەکە بەگوێرەی ئەو پشکنینە بدرێت. هەرچی ئەوانەن کە ناوکییان هەوی کردووە بەڵام کێمی نەکردووە و هیچی لێوە نایەت، ئەوا: تەنیا پاک و خاوێن ڕاگرتنی بە شووشتنی بە ئاو و سابوون بە لایەنی کەم ڕۆی سێ جار و ووشککردنەوەی کیفایەتە بۆ چاکبوونەوەی، خۆ ئەگەر بۆنی بۆگەنی هەبوو! وە لە شوێنیتر کەسەکە هەوکردنی بە کەڕوو هەبوو، ئەوا: پزیشک لەوانەیە دەرمانی چارەسەری کەڕووی بە دەم بۆ بنووسێت. ئەوەی گرنگە کە بەڕێزتان بیزانن، کە: پێویست دەکات زۆر بە ئەسپایی ئاگاداری ناوک بیت و هیچی تێڕانەکەیت، چونکە زۆر جار خوورشتی زۆر دەبێت و بێزارت دەکات. وە هەتا ئەگەر ناوک کێمیشی تێدا بوو، نەکەیت ئەنگووستت یان نینۆکت ببەیت بۆ بەتاڵ کردن و خاوێن کردنەوەی چونکە ئەوە دەبێتە هۆی بریندار کردنی پێستەکە و ئێشەکە زەحمەتتر دەکات و ئەگەری دەرکەوتنی هەوکردن زیاتر دەکات. بریندار کردنی ناو ناوک یان دەوروپشتی ناوک دەبێتە هۆی ئاسان کاری بۆ بەکتریا و میکرۆبیتر و تووشکردنی ئەو ناوچەیە بە هەوکردن و کەمبوونی بەرگری ئەو جێگایە. بەهەر حاڵ هەر چەند سادەیە و مەترسیدار نییە بەڵام دەبێت بە هەند وەربگیرێت و پشت گوێ نەخسترێت.



10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ج	ە	ژ	ن	ی	م	ی	ل	ل	ی	1
ر	ە	ھ	ە	ن	ی	ە	خ	ب	ی	2
ە	ە	ە	ش	ی	و	ە	ئ	ی	ر	3
ر	ك	م	ۆ	ب	ێ	س	ە	ك	ا	4
ا	ی	ێ	ە	ب	ك	ە	ن	ك	ت	5
ی	ز	ئ	ە	ب	ر	ە	ب	ە	ف	6
ش	ن	ا	ن	ا	م	و	ا	چ	و	7
ۆ	ڕ	ە	ف	ت	ا	ر	ە	ڕ	گ	8
ھ	ا	ن	ی	و	ە	ك	ك	ە	ی	9
س	ە	ر	ب	ە	خ	ۆ	ی	ی	ڕ	10

ووشەی بزر:

١ - پیتەکانی ئەو دوو دێرە شیعرە بکوژێنەوە، شەش پیت دەمێنێتەوە، ناوی نەخۆشییەکە.
٢ - یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤ - ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

سەربەخۆیی بخەینە بەر چاومان
یەککەوین هەر کەسێ کە هۆشیارە
جەژنی میللی نزیکە بۆ ئێمە
نەک بە گوفتار، ئەویش بە ڕەفتارە

8	2	5						
			4	7	3			
	4					1	6	9
						4		1
			2	9	8			
3		7						
4	1	2					7	
			9	6	٧			
						3	5	8

سۆدۆکۆ(٤٤)

تێبینی:

تێبینی: سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێکهاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١ - ٩) دادەنێیت بە مەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

دکتۆر و پسپۆڕی خۆی

نەخۆش زۆر دیتن، سەرەڕای لایەنی پزیشکی! سوودی زۆریتریشی هەیە، بە جۆرێک ئاگات لە هەموو کەین و بەینێک دەبێت ! یەک لەو نەخۆشانە ژنێک بوو کە حەفتەی پێشوو نارد بووم لۆ لای یەک لە دکتۆرە پسپۆڕەکانی ڕۆماتۆلۆجی لە خەستەخانە و نووسی بووم: ڕۆماتیزمی جوومگە و نەخۆشی شەکرە! نووسی بووم چارەسەری شەکرەکە وایە و داوای ئامۆژگاری و ڕێنماییم لە پسپۆڕەکەی ڕۆماتۆلۆجی کرد بوو، ئەویش هەموو ڕێنماییەکانی تایبەت بە پسپۆڕی خۆی نووسیبوو!

ئەوجا، هەموو کات ئەمن داوا لە نەخۆش دەکەم کە هەموو دەرمان و فەحسەکانی خۆی بێنێت. کە یەک یەکە سەیری پشکنینەکانم کرد، دەبینم: دکتۆرێک نازانم جەڕاحە یان پسپۆڕی خۆراکە! لۆ پیرەژنەکی چەندەها تەمرین و ئەو خواردنانە نەخۆی و تەواو دەم ببەستێت، وە عیادەکە لە لای ئەو لا و لە فلان شوێن. خۆ کڕ کردنی کەسانی خراپی وەکو من بووەتە هۆی ئەوەی کە ئەو جۆرە کەسانە بکەونە وویزەی خەلکی ئێمە! کاکە، ئەتوو لە خەستەخانە جەڕاحی!!!؟ کە بە بێ مستەوایی و نەزانین گەڕایتەوە و هیچت پێ نییە قەی ناکات، بەلام بەو شێوەیە بکەویتە قوڵ بڕین، ئەوا: لە پێش هەمووان ئەمن خەتا بارم! کە دەنگ ناکەم. تۆ پسپۆڕی ئەو نەخۆشییانە نییە، چ ئیشت بە نەخۆشی شەکر یان نەخۆشی ڕۆماتیزمە؟!!

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ژ
																1
																2
																3
		■									■					4
			■					■								5
				■							■					6
					■							■				7
																8
		■							■	■						9
				■				■					■			10
																11
																12
						■			■							13
					■								■			14
		■													■	15
						■										16

ئاسۆیی:

١- نەخۆشییەکی ترسناکی منداڵانە.
٢- پیتێک + ناوێکی کوڕانەی کوردییە + پیتێک + بەنداوێکە + شارێکە لە وولاتی فەرەنسا.
٣- مانگێکی پیرۆزی ئایینیە + دوو پیت لە نار + مانگێکی کوردییە + دوو پیت لە هەی.
٤- با (ت)، ڕۆیشت، لە چاو دەکرێت.
٥- قوتابخانە، برق، نابیستێت.
٦- ئەندامێکی لەشە (پ)، جۆرە یارییەکە، ناوێکی کوڕانەی کوردییە (ت).
٧- میوەیەکە (پ)، شارێکە لە کوردستانی ئێران، بەسەر هات + پیتێک.
٨- بۆ سەرسوورمان بەکار دێت + ناوێکی کوڕانەی کوردییە (ت) + خواردنێکە (ت).
٩- خواردنێکە، سبەینەیە، ئامرازی پرسە.
١٠- بزر، تەئمین (ت)، ئەستوور، شاردراوە (ت).
١١- سێ پیتی وەک یەک + ناوێکی کچانەی کوردییە (ت) + خواردن + زانیاری (پ).
١٢- بەجەرگ (ت) + سەردانی یەک کردن.
١٣- جوان، پتێکی ئینگلیزییە، مرۆڤ پێویستی پێیەتی + پیتێک.
١٤- نەخێر، دوو پیت لە باڵە+ پێنج پیتی وەک یەک، نوسراو.
١٥- پاڵەوانێکی ئەفسانەیی کوردییە، دژی ئا.
١٦- بەشێکی لەش، لەگەڵ بووک دێت (پ).

ستوونی:

١- هەستێکە لە مرۆڤ.
٢- زەرەر و زیانەکانی دەرمان + پیتێک.
٣- کار + یاسا (پ)، گژ (پ)، بیر (پ).
٤- پیتێک + بەمشێوەیە (ت)، ڕۆژێکی هەفتەیە.
٥- پیتێکی ئەبجەدی کوردییە (پ)، شارێکە لە کوردستانی ئێران.
٦- ناوێکی کوڕانەی کوردییە (ت)، حەفت پیتی وەک یەک.
٧- شاعیرێکی کۆنە (ت) + ناردنی هەواڵ (پ)، ژمارەیەکە (ت)، یەک (ت).
٨- پارە بە ئینگلیزی، چوار پیتی وەک یەک، پێ + وادەڵێن.
٩- بۆ زازوزێ + دوو پیتی وەک یەک + خەتێکی ئینتەرنێتە + ناوی یاریزانێکە.
١٠- ڕۆخی ڕووبار + دوژمنایەتی، دراوێکە.
١١- بۆ پەستانەوەی سەری خانوو بەکار دەهات (ت)، دوو پیتی وەک یەک + ناوی شاعیرێکە (ت)، دوو پیت لە گورەکە.
١٢- کورتکراوەی ناوی مەحموود، خواردن، ساردەمەنییەکی کۆنە.
١٣- چوار پیت لە مامانەکە، پیتێک + بریقانەوە (پ).
١٤- لەگەڵ خواردن دەخورێت، شتومەک، پێنج پیتی وەک یەک.
١٥- ناوی شارۆچکەیەکە لە هەولێر + قینە (پ) + پیاوێکی گەورە (ت).
١٦- ئاوی لێدەخورێتەوە + وولاتێکە لە ئاسیا و ئەوروپایە + ئایین + باوک.

تێبینی: ت = تێکەڵاو پ = پێچەوانەوە
ع = عەرەبی E = ئینگلیزی



کورتە مێژوویەک سەبارەت بە زەبەلاحەکانی جیهان

بەناوبانگترین پێوانی درێژی ڕاستەقینەی زەبەلاحەکان کەوا مێژوو لە کۆنەوە ناسیوونی زەحمەتە بزانرێت، چونکە بابەتەکە گەورە و زەقە! لە زۆر کتێبی کۆندا باس کراون، کەوا: زەبەلاحەکان درێژیان گەیشتوتە (٣ یان ٤ مەتر) بەڵام ئەو پێوەرانەی کەوا جێی متمانەن، بریتین لە: لە ژێر چاودێری بۆل تۆبینارى فەرەنسی (١٨٣٠ – ١٩١١ز) پسپۆری زانستی مرۆڤناسی، سەلماندی کەوا: فنلندی (دانیال مینهیر، ١٧١٤ – ١٧٤٩ز) درێژییەکەی (٢٫٨٣ م) بووە. لە ساڵی (١٨٧٤ز)، (بیار لیملۆت)ی زانای فەرەنسی ڕایگەیاند، کەوا: درێژترین زەبەلاح کابرایەکی ڕووسی بووە بە ناوی (لۆشکین) کە (٢٫٥٣ م) بووە. لە زەبەلاحەکانی ئیسرائیلیش (ئاری کارمل)، کەوا بە درێژترین کەس دادەنرێت لە جیهاندا، ئەوەش لە ساڵانی (١٩٦١ – ١٩٦٨ز)دا، کە: (٢٫٢٩ م) بە کێشی (٤٢٤ کگم). وە پیاوێکی ئێرانی بە ناوی (سیاح خان کوڕی کشمیر خان) لە دایک بووی (١٩١٣ز) کە (٢٫٢٠ م) بووە. (ڕۆبەرت وادلۆ)، کە لەدایک بووی (١٩١٨ز) لە ئەمریکا درێژترین کاس بووە لە جیهاندا، کەوا: لە ژێر چاودێری پزیشکیدا بووە لە کاتی منداڵییەوە، کاتێک لە دایک بوو کێشی (٤ کگم) بووە، وە دوای پێنج ساڵ کێشی بووە (٤٨ کگم)، وە درێژی (١٫٦٣ م) بووە پێش مردنی، (شالر) لە دانشگای واشینتۆن درێژی پێواوی (٢٫٧٢ م) بووە. ئەم کابرا سەیرە پێڵاوی ژمارە (٦١)ی لە پێ کردووە. لە زەبەلاحەکانی دیکەش: جۆن کارۆلی (٢٫٦٣ م)، جۆن ڕۆگان (٢٫٤٩ م)، ڕۆن کۆملر (٢٫٤٩ م)؛ هەر سێکیان ئەمریکین. لە ئافرەتە بەناوبانگەکانیش کە زەبەلاح بوون: ئافرەتی ئینگلیزی جین بینفۆرد (١٨٩٥ – ١٩٢٢ز) کە (٢٫٤١ م) بوو. هەروەها ئەمەریکی ئیلا ئایۆنیغ (١٨٧٥ – ١٩١٣ز) کە (٢٫٦ م) بوو. لە قوولە ڕەشان: زنجی دیلۆدیس جۆنسن (١٩٤٦ – ١٩٧١ز) کە (٢٫٢٧ م) بووە، وە درێژترین ئافرەت کە تائێستا ماوە ئافرەتی هیندی (تیلیایە) کە (٢٫٢٦ م)ە.

هۆشیاری دروستی

لە بەرەو پیر وەچوونی مانگی ڕەمەزان

خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن! هەموو کات مرۆڤەکان دەبێت ئاگاداری تەندروستی خۆیان بن، نەوەک لەخۆڕا لە دەستی بدەین یان نەخۆش بکەون. تەندروستی باشترین خەڵاتی یەزدانییە، کە: بە خەڵات دراوەتە مرۆڤ و تەنیا ئەوانەی کە لەو خەڵاتە بێبەشن گرنگی دەزانن. وە نەبێت پارێزگاری کردن لە تەندروستی هەندە ئاسان بێت، بەڵکو پێویستی بە خۆ ڕۆشنبیر کردن و هەوڵ و کۆششی بەردەوام و خوێندنەوە و بەدوا داچوونی بەردەوام هەیە. وە کاتێکی دیاری کراویش نییە، کە: بگووترێت لە هەنووکەوە دەست پێبکە، بەڵکو هەر لە کاتی لە دایکبوونەوە هەتا مردن هەوڵ و کۆشش بۆ پارێزگاریکردن لە تەندروستیمان بەردەوام بێت. مرۆڤەکان بەوە جوانن، کە: یەکێک لەگەڵ ئەیتر جیاوازی هەیە، وە بەگوێرەی وەرزەکانی ساڵ و بۆنە و بوونی هۆکارەکان ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دەگۆڕێت! هەر بۆیە لەگەڵ بوونی هەموو گۆڕانکارییەک یان هاتنی هەر وەرز و بۆنەیەک، دەبێت: مرۆڤ زیاتر بکەوێتە خۆ، وە هەنگاوەکانی خۆپارستن لە نەخۆشی زیاتر پیادە بکات. لە مانگی داهاتوو، لە وڵاتە موسڵمانەکان دەچینە ناو مانگی ڕەمەزان، کە تیایدا: ئەوانەی کە لە ڕووی هۆش و جەستە و تەندروستی تەواون و ساغ و دروستن وەکو فەرزێکی ئایینی دەبێت بە ڕۆژوو ببن، کە مرۆڤەکە هەم لە ڕووی ئایینیەوە سوودی دەگاتێ، وە هەم لە ڕووی جەستەیی و تەندروستییەوە. بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزاندا لەگەڵ ئەوەی کە بە بار سووی جەستەیی و دەروونی و ئایینی بۆ ساغەکان هەیە، بە هەمان شێوە سوودی بۆ هەندێک جۆری نەخۆشیش هەیە ئەگەر هاتوو کەسە نەخۆشەکە بە گوێرەی ڕێنماییە ئایینی و پزیشکییەکان بەڕۆژوو بوو. لە ڕووی ئایینیەوە هیچ مرۆڤێک ڕێگای پێنادرێت کە تەندروستی و جەستەی بخاتە مەترسییەوە، وە پارێزگاری کردن لە جەستە و تەندروستی ئەرکێکی ئایینیە، بۆیە: ئەگەر کەسێک پزیشک ڕێگای نەدا بەڕۆژوو بێت، وە ئەو کەسە هەر نەیسەلماند و بەگوێی خۆی کرد و بەڕۆژوو بوو. ئەگەر ئەو کەسە هەر نەخۆشییەک یان ماک و ئاڵۆزی نەخۆشییەکی لەسەر وەدیار کەوت، ئەوا: لە ڕووی ئاینیشیەوە خەتابارە چونکە ڕاستە وویستوویەتی ئەرکێکی ئایینی جێبەجێ بکات بەڵام لە هەمان کاتدا لە ئەرکێکیتری ئایینی کە پارێزگاری کردنە لە تەندروستی و جەستەی خۆی سستی نوواندووە و خۆی خستۆتە مەترسییەوە. هەر بۆیە پێویست دەکات کە مامۆستایانی ئایینی (مەلایەکان) و ڕۆناکبیر و ڕۆشنبیر و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی و ڕاگەیاندنی بینراو و بیستراو و نووسراو هەموو ئەو موسڵمانانەی کە نەخۆشن هان بدەن، کە: هەر لە پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان لە باری تەندروستی خۆیان دڵنیا بن، وە بزانن: ئایا پزیشک ڕێگایان پێدەدات کە بەڕۆژوو بن؟! ئەو کات بەڕۆژوو بن، وە ئەگەر ڕێگا نەدرا، ئەوا: بە هیچ شێوەیەک بەڕۆژوو نەبێت. لەبەر ئەوەی بەڕۆژوو بوون لە مانگی پیرۆزی ڕەمەزاندا، ئەرکێکی ئایینی گرنگە، بۆیە: هەر لەگەڵ هاتنی مانگی ڕەمەزاندا بە حەفتەیەک بۆ دوو حەفتە هەموو ئەو کەسانەی کە نەخۆشن، وە بەتایبەت نەخۆشی درێژخایەن دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆیان بکەن! وە لەگەڵ پزیشکە پسپۆڕەکەیان تاوتووی حالەتی نەخۆشییەکەیان بکەن و بزانن، کە: ئایا ڕێگا دەدرێت بەڕۆژوو بن؟! وە ئەگەر ڕێگا بدرێت کە بەڕۆژوو بن، ئەوا: بڕ و جەمی دەرمانەکان وا ڕێکبخرێت کە کار لە سەر نەخۆشی نەخۆشەکە و باری تەندروستی نەخۆشەکە نەکات، وە نەخۆشەکە هەموو مفا و سوودەکانی بەڕۆژوو بوونی پێببڕێت. هەموو مرۆڤەکان ئەگەر هاتوو بەگوێرەی ڕێنماییە ئایینی و پزیشکییەکان بەڕۆژوو بوون، ئەوا: بەڕۆژوو بوون لەو مانگە پیرۆزەدا دەبێتە خۆپاراستنی سەرەتایی (Primary Prevention) لە زۆربەی ئەو نەخۆشییانەی کە هەنووکە باو و سەردەمیین، وە هەموو مرۆڤایەتی پێیانەوە دەناڵێنێت و گیرۆدەی بووە و چارەسەری نییە. وە هەروەها بەڕۆژوو بوون لەو مانگە پیرۆزەدا، وەکو خۆپارستنی دووەمییە (Secondary Prevention) لە هەندێک نەخۆشی کە کەسەکە تووشی هاتووە، وە کەسەکە هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە دەکات بۆ ئەوەی جارێکیتر تووشی نەبێتەوە. لەبەر گرنگی بەڕۆژوو بوون و کە ئەگەر کەسێکی نەخۆش مەجال هەبوو بەڕۆژوو بێت، ئەوا: سەرەڕای ئەوەی کە ئەرکێکی گرنگی ئایینی جێبەجێ دەکات لەهەمان کاتدا سوود و مفای زۆری دەگات، بۆیە:

١.هەموو ئەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنییان هەیە، دەبێت:

بە یەک بۆ دوو حەفتە پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆیان بکەن، وە ڕاوێژی دەربارەی نەخۆشیەکەیان و چۆن و شێوازی بەڕۆژوو بوون و ئامۆژگاری دەربارەی کاتی بەڕژوو بوون و وەرزش و جوولانەوە و جۆری خۆراک و شێوازی شکاندنی ڕۆژوو و چەندێتی و جۆرێتی بەربانگ لە پزیشک پرسیار بکات. وە هەروەها لەگەڵ پرسیار کردنی لەوەی کە هەتا چەند دەتوانێت، بچێت بۆ مزگەوت بۆ کردنی نوێژی بەکۆمەڵ (تەراویح)، وە هەتا چەند لە شەوەکەیدا دەتوانێت ئەرک وماندوو بوونەکان بکات. ئەمە سەرەڕای ئەوەی، کە: دەبێت هەموو پرسیارێک کە هەیەتی دەربارەی پاشیوو، وە ئەو خۆراکانەی کە دەیخوات و چ جۆرێک خۆراک لە پاشیوو بخوات، دەبێت لە پزیشکی پسپۆڕی بکات.

ا. ئەوانەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە (Hypertension):

ئەوانە دەبێت بە دە ڕۆژ پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆیان بکەن، هەتا: پزیشک هەم لەوە بکۆڵێتەوە، کە: ئایا فشاری خوێنەکەی کۆنترۆڵ بووە؟ وە ئایا ڕێگا دەدرێت، کە: ئەو جۆرە کەسانە بەڕۆژوو بن؟! وە ئەگەر ئەو کەسەی کە فشاری خوێنی بەرزە، ڕێگای درا کە بەڕۆژوو ببێت بەڵام دەرمانی هەبوو! وە ڕۆژانە بۆ چارەسەری ئەو دەرمانەی زیاتر لە دوو جار بەکار

دەهێنا، ئەو کات: پزیشک دەرمانەکە و جەمەکانی بۆ ڕێک دەخات یان جۆری دەرمانەکەی بە یەکێکیتر دەگۆڕێت. کە لەو جۆرە دەرمانانە بێت، کە: ڕۆژانە یەک دەخورێت و بەکار دێت.

ب. ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە (Diabetes Mellitus): ئەوانەش، دەبێت: بە دوو حەفتە پێشتر سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەنەوە، وە پزیشکەکە بزانێت: ئایا نەخۆشی شەکرەکە کۆنترۆڵ کراوە؟ وە ئایا نەخۆشەکە لەگەل نەخۆشی شەکر هیچ ماک و ئاڵۆزی شەکرەکەی هەیە کە بەبەڕۆژوو بوون ئەو ماک و ئاڵۆزییانە زیاد بکات یان نەخۆشییەکە تیرتر بێت. ئەوانە کە شەکرەی جۆری یەکەمیان هەیە، وە ڕۆژانە زیاتر لە (٤٠) یەکە شورنقەی ئەنسۆلین بەکار دەهێنن: نابێت ڕێگا بدرێت بە ڕۆژوو ببن. وە ئەو کەسانەی کە شەکرەی منداڵان (جۆری یەکەمیان) هەیە، هەموو کات تەمەنیان لە سی ساڵ کەمترە. ئەوانەش بەزۆری لە جوولانەوە وکار کردندان، وە ئەگەر لە چل یەکە ئەنسۆلینییان وەردە گرت و ڕێگایان درا، کە: بەڕۆژوو بوون ئەوا ئامۆژگاری تەواویان بدرێتێ، بەوەی کە: ئەگەر ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خیندا لە (٦٠) کەمتر وە یان لە (٤٠٠ ملگم/دێسلیتر) زیاتر بوو، ئەوا: دەبێت ڕۆژووەکەی کۆتا پێبێنێت و ڕۆژووەکەی بشکێنێت، هەتا ئەگەر ماوەیەکی زۆریش نەما بێت بۆ بەربانگ. وە هەروەها ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەمیان هەیە، وە (حەب) بۆ چارەسەری بەکار دەبەن دەبێت: سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات، وە پزیشکەکە هەم لە باری تەندروستی و نەخۆشییەکەی بکۆڵێتەوە، وە ئەگەر پێویستی کرد: دەرمانەکانی بۆ ئەو جۆرانە بگۆڕێت کە کار کردنیان ماوەی کەمە و نەخۆش تووشی بوورانەوە و دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خین ناکات. هەرکەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت، وە ئەگەر لە سەرەتای مانگی ڕەمەزاندا لە دوو جار و زیاتر تووشی دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خین بوو، ئەوا: نابێت بەڕۆژوو بێت، وە دەبێت لە ناو ڕەمەزاندا دووبارە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆی بکاتەوە.

ت. نەخۆشی پەککەوتنی دڵ و نەخۆشی زمانەکانی دڵ و نەخۆشی ماسولکەکانی دڵ: ئەوانە بڕیاردان لە سەریان هەر نەخۆشە و بەگوێرەی حالەتی نەخۆشییەکەیان دەبێت، وە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیت دۆگۆڕێت. ئەوانە، وە بەتایبەت ئەوانەی پەککەوتنی دڵیان هەیە بەزۆری حەبی میز بەکار دێنن، وە لەبەر ئەوەی بەڕۆژوو بوون دەبێتە هۆی ووشک بوونەوە، وە لە هەمان کاتدا بەکارهێنانی ئەو دەرمانە ووشکبوونەوەکە زیاد دەکات، بۆیە: دەبێت هەمووان بە دە ڕۆژ پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشک بکەنەوە.

ث. نەخۆشی ڕەبو (Asthma): هەموو ئەوانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە، دەبێت هەر سێ مانگ جارێک بەگوێرەی نیشانەکانیان هەڵسەنگاندنێک بۆ نەخۆشییەکەیان بکەن. وە قەت نابێت نەخۆشییەکە کەسەکە تەنگەتاو بکات، وە وای لێ بکات کە خواردن و خەوی تێکبدات. هەر لەگەل هاتنی مانگی ڕەمەزان، وە کاردانەوەی بەڕۆژوو بوون لە کەسیکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازە! هەیە سوود و مفای زۆری لێدەبینێت، وە هەیە نەخۆشی ڕەبۆکەی بە هۆی بەڕۆژوو بوونەکە تیرتر دەبێت، وە لەوانەیە ببێتە نۆبەتە ڕەبۆ. ئەو کەسانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن، بە ماوەی م پازدە ڕۆژ بۆ ماوەی مانگێک پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان، وە لە پزیشکی پسپۆڕەوە ڕێنماییەکان و ئامۆژگاری و چارەسەرییەکان و وەرامی ئەوەی، کە: ئایا بەڕۆژوو بێت یان بەڕۆژوو نەبێت وەربگرێت.

ج. نەخۆشی ڕۆماتیزم و باداری: ئەوانە لەبەر ئەوەی کە هەموو کات دەرمانی لابردنی ئێش و ئازار دەخۆن، وە لەوانەیە لەگەل ئەو دەرمانانە دەرمانە ستیرۆیدییەکان بخۆن. بۆیە: بە دە ڕۆژ پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان، دەبێت: سەردانی پزیشک بکەن، وە هەر نەخۆشە و بەگوێرەی خۆی بڕیاری لەسەر بدرێت.

٢.پیر و پەککەوتە و بەناو ساڵ کەوتووان:

ئەوانەی کە تەمەنییان هەیە، وە لەبەر ئەوەی بۆ ئەم ساڵ مانگی ڕەمەزان دەکەوێتە چلەی هاوین! وە لە هاویندا و لەم ساڵدا پلەی گەرما زۆر بەرز دەبێتەوە، ئەوا: ئەوانە دەکەونە بەر ئەو حالەتە فیسیۆلۆجیانەی کە ئایینی پیرۆزی ئێمە ڕێگای داون بەڕۆژوو نەبن، هەر بۆیە: هەموو ئەوانەی کە تەمەنییان لە شەست و پێنج ساڵ زیاترە دەتوانن بەڕۆژوو نەبن، وە ئەوانەی کە نەخۆشی درێژخایەنییان هەیە، ئەوە: هەر نابێت بەڕۆژوو ببن.

٣.حیجامە (کەلەشاخ):

حیجامە و تاتۆ بە هۆی نووسراوێکی فەرمی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی فیدراڵی عێراقی لە عێراق و کوردستان ڕێگا نەدراوە، وە مەترسی هەیە، بۆیە: موسڵمانان دەبێت لە کردنی حیجامە (کەلەشاخ) بەدوور بن چونکە یارمەتی گواستنەوەی زۆر نەخۆشیی مەترسیدار دەدات. حیجامە پرۆسیجەرێکی پزیشکییە، وە بۆ هەندێک چارەسەری لە ڕێگای زانستی بەکار دێت، وە پزیشک بڕیاری لەسەر دەدات. لە ئایینی پیرۆزی ئیسلامدا، ڕێسایەک هەیە: (من تطبب، فهو ليس بالطبيب، فهو ضامن)، بۆیە: هیچ پرۆسیجەرێکی پزیشکی نابێت بە بێ ڕاوێژی پزیشکی بکرێت یان ئەنجام بدرێت.

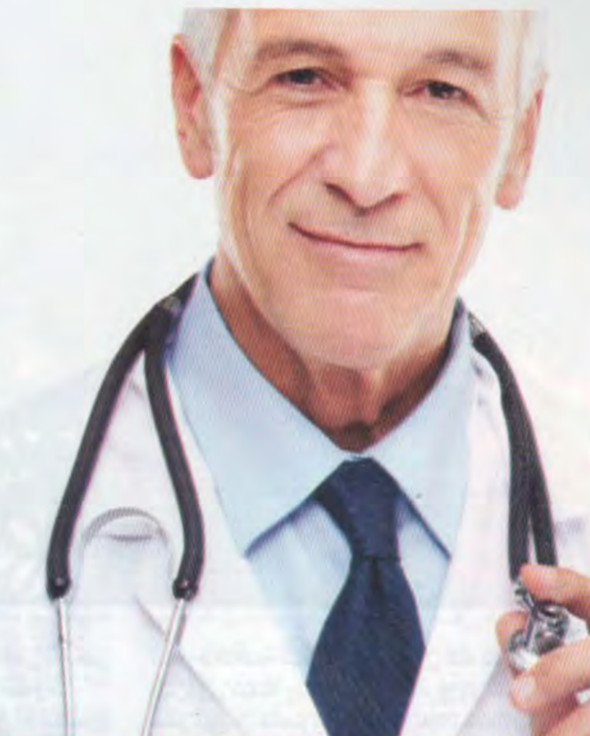
٤.پزیشک:

لە پێش هاتنی مانگی ڕەمەزاندا، کە سەردانی پزیشک دەکەیت دەبێت پزیشکەکە سەر بە سەندیکای پزیشکانی کوردستان بێت، وە باشترە پزیشکەکە موسڵمان بێت! ئەمەش چونکە بڕیاردان بۆ ئەوەی کە کێ ڕێگا بدرێت بەڕۆژوو بێت یان کێ ڕێگا بدرێت بەڕۆژوو نەبێت، بۆ پزیشک بڕیارێکی قوورسە و پێویستی بە شارەزا بوون هەیە لە فەرهەنگ و ئایین و ژیان و کەش و هەوای ئەو ناوچەیە! وە بەتایبەی کە ئەرکەکە ئایینیە و لە ڕووی ڕواوە هەموو موسڵمانان حەز بە بەجێگەیاندنی دەکەن.

General Topics

دکتۆری توورە

هەموو کات ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشان دەبینم. ڕۆژەک بە ژمارە (٥١) نەخۆشم بینی، و پسپۆڕی. ئەوجا لە هەموو جۆرێک نەخۆشی، تەنانەت کە تەواو بووم ئاخیر کەس بووم لە بنکە دەرچووم. هەموو جۆرە نەخۆشیەکانی هەناوی و دڵی! ئەوجا بۆ ئەمڕۆ چەند قلیمێکم بینی: ژن و مێردێک هاتنە ژوورەوە. ئەوجا ئەمن قەت حەز ناکەم دوو نەخۆش بە یەکەوە لە ژوورێ بن. ژنەکە کە مێردی لەگەڵ بوو، دانیشت و بە خێر هاتنم کرد. وویستم پرسیار لە ژنەکە بکەم، دیتم ژنەک لە پشتەوەیە. گوتم: دایە ئەتوو لەگەڵ ئەو ژن و مێردەی؟! گوتی: نا! گوتم: دە بێزەحمەت بڕۆ دەرێ، کە ئەوانە تەواو بوون ئەوجا ئەتوو وەرە ژوورێ و هەقی خۆت تەواو وەرگرە! دەبینم ڕووی سووڕاندە دیواری و پاشەری لەمە کرد وە گوتی: قەیدی چییە دکتۆرها؟! دووبارە، گوتم: بێزەحمەت بڕۆ دەرێ! گوتی: ناچم! دایە، بڕۆ دەرێ. بە لا لەمووزی چۆوە دەرێ، بردە بردی بوو. ئەو ژنەی کە مێردی دەگەڵ دابوو، دانیشت بوو، وە متەقی لێوە نەدەهات. گوتم: دایە، کوو قەبوولت کرد ئەو ژنە لەگەڵت بێتە ژوورێ؟! دە ئەتوو ڕازی نەبایت؟ گوتی: چ بکەم دکتۆر، چم پێدەکرێت. گوتم: حەزت لێیە کەس سرِی تۆ بزانێت یان نەخۆشیەکەت بزانێت؟ گوتی: نا. گوتمە مێردەکەی کاکە ئەتوو قەبوول مەکە، بتگوتبا بەس ئەمن و ژنەکەم دەچینە ژوورێ. گوتی: دکتۆر، کێ بە گوێی کێ دەکات. گوتم: کاکە، ئەوە هەقی خۆتە و لە مافی خۆت خۆش مەبە. ژنەکە، بە پرتە و بۆڵە چوو بووە دەرەوە و گۆت بووی: ئەو دکتۆرە، لۆ هەندە توورەیە؟!!



شکست خواردوو

سەدام لە کەرایەتی تاکی نەبوو، هەزار و یەک شەڕی خۆ تڕێنی کرد، هەمووشی نەزانی خۆی بوو. لە شەڕی ئێرانێ کە بە قادسییە سەدامی بە خەڵک دەناساند، ڕۆژەک جەنابیان بە یەک لە شەقامەکانی بەغدایێ دەڕۆیشت وەختی شەڕی فاو بوو. لۆریەک بە بێ ژمارە کەلەشی ئەو سەربازانەی هێنابووەوە کە لە شەڕ شەهید کرا بوون، بێگوومان هەمووی منداڵی فەقیری بوون. کە لۆریەکە دەبینێت لە سەری کورانێ ڕایگرتووە و بە بێ ژمارە مەیتی تێدایە! توورە دەبێت و دەڵێت: ئەو لۆریە سەبەبە لۆ شکست خواردنی عێراق فەرمانی لە سێدارە دانی دەدا. کەسیش ئەو وەختی نەی دەوێرا، بڕێتە سەدامی: گەورەم تۆی هۆکاری شکستەکە، هەی شکست خواردوو!



نەخۆشییەکی کۆمەڵایەتی

ئەوەی جێگای سەرنجە، لە کاتی حەفلەی تەخەروج و حەفلەکانی کولیەی توورب زۆر جار دەبینین کە هەرا و هۆریایەک دروست دەبێت! بە جۆرێک دیتیتم کە دۆر و زوورنا هاتوتە ناو خەستەخانە. وە لەبەر ئەوەی هەموو کات کولیەی توورب لە ناو خەستەخانەکانە لۆیە دەبێتە هۆی بێزاری نەخۆش و هەموو ئەوانەی کە لە نەخۆشخانەن، ئەمەش هەمووی بە بیانووی ئەوەی کە دڵیان خۆشە؟ کە لە ڕاستیدا لە پێشدا ئەو دیاردەیە نەبوو، وە تەنانەت ئەمن بە نەخۆشی کۆمەڵایەتی لە قەڵەم دەدەم.



گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پربکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە رێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بریار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پرکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە رێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی راستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەڵکی زێری تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری رۆشنبیر و رۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاورێ یان برادەرێکیکت یان دۆستێک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پربکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاورێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پرکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە رێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گوڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گوڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردینی گوڤارەکە:

شیکار سۆدۆکۆ

8	5	7	1	2	6	4	9	3
3	9	4	8	7	5	2	1	6
6	2	1	4	3	9	5	7	8
7	8	9	2	6	4	1	3	5
2	1	6	9	5	3	8	4	7
4	3	5	7	8	1	6	2	9
5	6	2	3	1	7	9	8	4
9	7	٨	5	4	2	3	6	1
1	4	3	6	9	8	7	5	2

١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	ژ
ک	و	پ		ه	و	ه	ن	ا	د	ه	س	ا	ن	ه	ه	١
ه	ه	ه	ه	ر	ا	س	ن		ی	و	ک	ر	و	ن	ا	٢
م	ک	ز	گ	و	ز	ا		م	ۆ	س	ۆ	پ	ی	ا	ر	٣
ه	و	م	و	و	ی	د	ا	ر		د		خ	ا	خ	ب	٤
د		ه	و	ه	ی	ا	د	ی	م	ا	ر	ه	و		و	٥
ا	گ		ر	ه	ز	ا	ز	ی	ی		ه	س	و	ک	و	٦
ب	ن	ی		ه	ه		ا	ا	ر	د	ق	ت	ا	ا	ن	٧
ه	ه	ه	ت	ه	ب	س	م	پ	٠	ر	ێ	ه	ی	و	ی	٨
ش	ر	ک	د	ه	ی	م		ه	ک	ۆ	ت	خ	م	ی	غ	٩
ب	د		گ	ه	ر		ب	ی	ر	ک	ه	ا	و	ژ	و	١٠
و	پ	ل	ه		ه	گ	پ	ر	ر	ه		ن	ا	ک	و	١١
و	ر	ک		و	ۆ		پ	ا	س	ی	ه	ه	ه	ر	د	١٢
ن	ۆ		ه	ق	ه	ش	د	ج	ا	ب	ت		م	د	ه	١٣
ع	ت	ه	ه	ا	د	ا	و	ک	ل	ا	س	ه	م	ن	ی	١٤
ه	ی		ز	ن	ا	ه	ر	ه	گ	ن	ا	ل	ه	ه		١٥
ق	ن	ا	ک	ه	ی	ی	س	ی	ن	و	و	ب	ش	ه	ر	١٦

(World Young Doctors Day)

ڕۆژی جیهانیی پزیشکانی گەنج

هەر لە ساڵی (٢٠١١ز)ەوە، دوای دامەزراندنی (کۆمەڵەی پزیشکانی گەنج)ەوە لە (٢٠١١/٠٦/٢٤ز)ەوە! وە دوای دوو ساڵ لەو بەروارە لە (٢٤/ ٠٦/ ٢٠١٣ز)ەوە بۆ یەکەم جار ڕۆژی (٠٦/٢٤) بە ڕۆژی جیهانیی پزیشکانی گەنج دیاری کرا. ئەمەش بۆ ئەوەی پزیشکە گەنجەکان زیاتر ئاگاداری یەکتر بن، وە پەیوەندی تۆکمە لە نێوانیان هەبێت هەتا توانای بەیەکەوە کار کردنیان هەبێت! وە هەروەها پزیشکانی گەنج ڕۆڵی کارا بگێڕن لە بەرەوە پێشبردنی تەندروستی میللەتەکەیان، وە بەتایبەت لە وڵاتە کەمدرامەتەکان و وڵاتە هەژارەکان. وە هەروەها ئەو ڕۆژە بۆ ئەوەیە، کە: ژینگەی باش و هاندەر بۆ پزیشکە گەنجەکان دەستەبەر بکات لە شوێنی کار کردنیان و لە دەرەوە بە مەبەستی ئەوەی کە پزیشکە گەنجەکان ئیش و کارەکانیان بە ئەوپەڕی باشی و لێهاتووی ئەنجام بدەن. بەمەش هیوا، وایە کە: بە گەیستن بە ساڵی (٢٠١٥ز) ئەو کۆمەڵەی جیهانیی پزیشکانی گەنج، ئەو ئۆرگانە ببێت بە یەکێک لە گەورەترین ئۆرگانەکانی کە زۆرترین ژمارەی پزیشک لەخۆ دەگرێت. وە هەماهەنگی نێوانیان زیاد دەکات، بەمەش هانی باشتر بوونی تەندروستی گشتی دەدرێت. لەو ڕۆژەدا، پزیشکانی گەنج ڕێز لەو بنەمایانە دەنێن، کە: جاریان داوە و کۆششی بۆ دەکەن، ئەوانیش: مرۆڤ پیرۆزی هەیە و شایانی ڕێز گرتنە بە بێ گوێدانە فەرهەنگ و ئایین و شێوازی ژیانی، بە باشتر زانین و پەرەدان بە کار کردنی بە کۆمەڵ و بەیەکەوە بۆ بەدیهێنانی ئامانجی پزیشکانی گەنج، هانی هەماهەنگی کردن و کار کردن لەگەڵ هەموو ئەو ڕێکخراو و کۆمەڵە و ئۆرگانانەی کە هەمان ئامانجیان هەیە، ئەو کۆمەڵەیە و ئەو ڕۆژە جیهانییە دوور دەبێت لە هەموو مەیلێکی سیاسی و بازرگانی و سەربەخۆ دەبێت. هەر لەبەر ئەوە، لە ڕۆژی جیهانیی پزیشکانی گەنج چەند ئامانجێک لە بەرنامەدا هەیە کە کۆششی بۆ دەکرێت بۆ بە دەست هێنانی، لەوەی: کە لەو ڕۆژەدا پزیشکانی گەنج زیاتر ڕۆڵیان هەبێت لە تەندروست بوونی کۆمەڵگا، گرنگی زیاتر بدرێت بە لایەنی بژێو و ژیانی پزیشکی گەنج و گرنگی بە ئاسوودەیی و سەلامەتی شوێنی کاری پزیشکانی گەنج بدرێت. هەروەها لە ڕووی کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی زیاتر یارمەتی پزیشکانی گەنج بدرێت لە تێکەڵ بوونیان لەگەڵ کۆمەڵگا و بەژداری پێکردنیان لە هەموو چالاکییە فەرهەنگی و ئەدەبی و کۆمەڵایەتییەکان، وە یارمەتیدانیان و دەست گرتنیان و فێرکردنیان و ڕێکخستنیان لە کاری ڕێکخراوەیی و کۆمەڵەیی. بۆ ئەم ساڵ (٢٠١٤ز) پەیامی ڕۆژی جیهانیی پزیشکانی گەنج، بریتییە لە: (توری ئەلیکترونی، وە پێگە کۆمەڵایەتییەکان و پزیشک = (Internate, Social Media & Medicine)، دەوری گەیاندنی خێرا لە زیاتر بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی. لە کوردستان ژمارەیەکی بەرچاو لە پزیشکی گەنج هەیە، کە: هەتا ڕادەیەک لە ڕووی بژێوی و ژیانی و فەرهەنگی پشت گوێ خراون، تەنانەت لە شوێنی کار کردنیشیان ژینگەیەکی دروست و ڕێکیان بۆ دەستەبەر نەکراوە. هەتا لە ڕووی فەرهەنگی و کۆمەڵایەتییەوە گرنگییەکی ئەوتۆ بە پزیشکانی گەنج نادرێت، وە هەروەها هەلی خوێندن و زیاتر کردنی شارەزاییان بۆ ناڕەخسێت و یارمەتی نادرێن. پزیشکانی گەنج توێژێکی گرنگن لە چینێکی گرنگ و جێدەست دیاری کۆمەڵگای کوردەواری، هەر بۆیە: پێویستە گرنگی زیاتریان بدرێتێ و هەموو پێداویستییەکانی خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن و بەرەو پێشبردنی ئاستی زانستی و فەرهەنگی و باری کۆمەڵایەتییان بۆ دابین بکرێت. گرنگی زیاتر دان بە پزیشکانی گەنج مانای گرنگیدانە بە کۆمەڵگای کوردەواری و پێشخستنی کوردەواری دەدات، وە میللەت لە هەموو بوارەکانی ژیان بەرەو پێش دەبات. گرنگیدان بە پزیشکانی گەنج، واتە: گرنگیدان بە ئێستا و داهاتوو، وە زامنکردنی ئایندە بۆ نەوەکانی داهاتوو.